

హార్ట్ ఫుల్ నెస్

ప్రేమలో పురోగమిద్దాం

సంరక్షించుకుందాం

మార్పు తీసుకువద్దాం
దాజీ

ఒకరిని మరొకరం
పట్టించుకుంటున్నామా?
లోరా ఓటిస్

వర్షిల్లుతున్న మానవజాతి
వాసోకి గాస్పర్

రంగులద్దిన భారతదేశం
కేథలీన్ స్కర్బరో

స్వేమ స్వేమ



సారా బబ్లి



MASTERING-
CHANGE.ORG

Heartful Adizes Leadership

Celebrating 15 Voyages together!

What people are saying...

“

It was a great learning experience. If one says, “What they don’t teach you at Harvard”, the learning in this course justifies it one hundred percent!

”

Prabodh Darvekar

“

The concept of the course itself in getting the voyagers to analyze and improve their thinking in the decision making basis the Adizes Techniques with a touch of Heartfulness, with no influence from skippers but with the guided push in the right direction was the WOW for me.

”

Adin Jubell

“

Students edifying each other is a truly powerful idea. Teachers almost need to be careful not to interfere. It opens up a universe of learning.

”

Greg Dekker

Heartful Adizes Leaders continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

Always... U-priced!

These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.

**Stay tuned here for
Spring & Autumn Voyages**

mastering-change.org





THE MIND OF A CHILD HAS
**IMMENSE
POTENTIAL**

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

**BRIGHTER
MINDS** helps
unlock your
child's **TRUE
POTENTIAL**
and achieve
**PERSONAL
EXCELLENCE**

**STRENGTHEN
MEMORY**

**SHARPEN
OBSERVATION**

**BOOST
CONFIDENCE**

**INTENSIFY
FOCUS**

**ENHANCE
INTUITION**

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

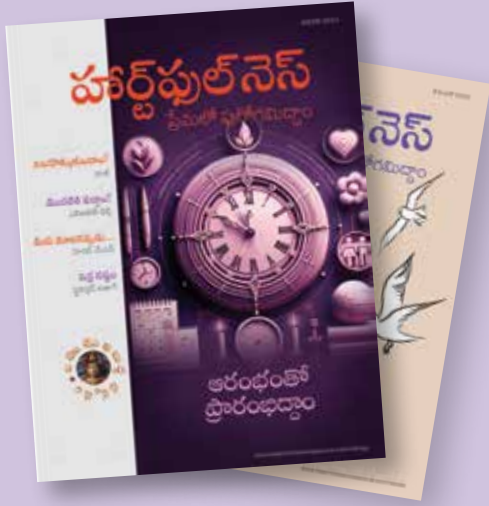
**CHILDREN ARE AT AN
ADVANTAGE OVER
GROWN UPS BECAUSE
OF THEIR INHERENT
SIMPLICITY IN THOUGHT
AND ACTION.**

Their minds are more flexible and adaptable to new methods. Brighter Minds' unique program helps them excel in different ways in life through increased observational skills, enhanced focus & confidence, improved cognitive function, thereby helping them live lives with true human values.

**ENROLL
TODAY!**

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

ఆన్‌లైన్‌లో మీ కాపీలను ఆర్డర్ చేయండి:

విడి ప్రతులు, 12 నెలలు, 24 నెలల చందా కొరకు:

**subscriptions@
heartfulnessmagazine.com**

ముద్రించిన కాపీలు ఎంపిక చేసిన స్టోర్లలో,
విమానాశ్రయాలు, పత్రికలు విక్రయించే షాపులలో
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సెంటర్లు మరియు ఆశ్రమాలలో లభిస్తాయి.

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

తెలుగు సంపాదక వర్గం: రాము మహాంతి, ఆనందరావు కీర్తి

కళారూపకల్పన, ఫోటోగ్రఫీ: ఉమా మహేశ్వరి.జి., మేఘ చావ్ర, లక్ష్మి గడ్డం, అనఘ కులకర్ణి, జాస్మీ ముద్గల్, కేథలీన్ స్కర్వోరో, అనన్య పటేల్, ఏఐ

రచయితలు: ఐజక్ అడిజెస్, సారా బబ్బర్, దాజీ, స్నేహాల్ దేశ్ పాండే, వాస్కో గాస్పర్, నీరజ కైరం, స్టనిస్లస్ లజుగి, అనన్య పటేల్, శ్రీరాం రాఘవేంద్రన్, కేథలీన్ స్కర్వోరో, శాంతి వెంకట్

సంభాషణలు: లోరా ఓటిస్

సహాయక బృందం: బాలాజీ అయ్యర్, సుభాష్ కణ్ణన్, కార్తిక్ నటరాజన్, అప్రఫ్ నోబి, జయకుమార్ పార్థసారథి, నభీష్ త్యాగి, శంకర్ వాసుదేవన్

ISSN 2455-7684

రచనలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ఎడిటర్: నీరజ్ కుమార్

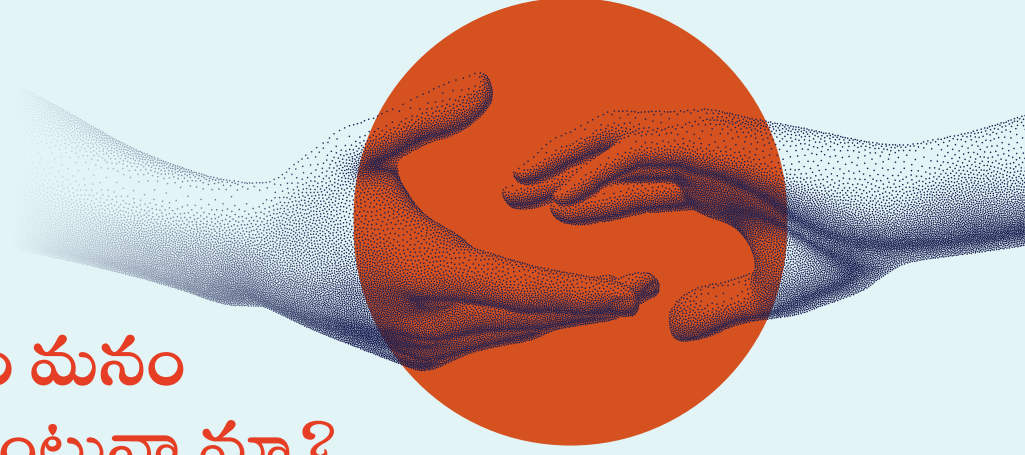
ముద్రించువారు: సునీల్ కుమార్

ఆర్ కె ఫ్రింట్ హౌస్, 11-6-759, 3వ ఫ్లోర్, ఆనంద్ కాంప్లెక్స్,
లకడీకాహల్, హైదరాబాద్ - 500 004. తెలంగాణ.

ప్రచురణకర్త: సునీల్ కుమార్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్
ట్రస్ట్, 13-110, కాన్స్టా శాంతి వనం, కాన్స్టాబిలిటీ - 509 325.
నందిగామ మండలం, రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ తరపున.

Copyright © 2024 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్
ప్రేమలో పురోగమిద్దాం



ఒకరిని ఒకరం మనం సంరక్షించుకుంటున్నామా ?

ప్రియమైన పాఠకులారా,

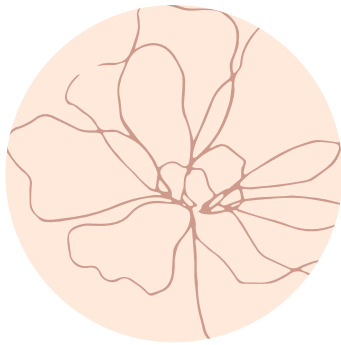
ప్రస్తుతం ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న విపత్కర పరిస్థితుల ఆపత్కాలంలో ఒకరిపట్ల ఒకరం మనం జాగ్రత్త వహిస్తున్నమా అని అడగవలసి రావడం విషాదకరమైన విషయం. అలా ప్రశ్నించుకున్నప్పుడే, మనం ఎదో ఒకటి ఇంకా చేసి ఉండాలింది అని తరువాత బాధపడడం కంటే, ప్రేమించిన వారినిగానీయండి, లేదా ఒక కుటుంబం, సమాజం కానీయండి, లేదా పర్యావరణమే అనుకోండి, లేదా మన భూగ్రహం అంతటినీ ఒంటరిగా పతనం దిశగా ప్రయాణించనివ్వము. అవునా!

సామాజిక స్పృహ, కరుణాపూరితమైన చర్యలు రెండింటినీ సమన్వయపరచుకుంటూ, మన హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఫిబ్రవల సంచిక, మరింత ప్రశాంతమైన, అందరూ ఐక్యతతో కలసిమెలసి ఉండే ప్రపంచం దిశగా అడుగులువేయడానికి పరిష్కారాలు కనుగొనే ప్రయత్నం చేసింది. దయ, సహానుభూతి, జీవన పరిణామాలు, తప్పటడుగుల నుంచి నేర్చుకున్న కలిసమైన పాఠాలు, సమాజాల సామూహిక అనుభూతులు అందించిన కథనాలను రచయితలు మనతో పంచుకుంటూ, ఇతరులపట్ల జాగ్రత్త వహించడం అంటే ఏమిటో మనకు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ నెల దాజీ మనతో ఎరుక, ఉన్నతమైన చైతన్యం ఏవిధంగా అనుసంధానం అయిఉన్నాయో తెలియచేస్తూ, మార్పు తీసుకురావాలని మనలను ఆహ్వానిస్తున్నారు. శారీరక, మానసిక వ్యాయామాల ద్వారా స్వస్థపరచుకుంటూ మనలను మనం అంగీకరించుకోగలం అని వాసోగి గాస్పర్ ప్రోత్సహిస్తున్నారు. సంరక్షణ విషయంలో పాటించవలసిన నీతి నియమాలు గురించి లోరా ఓటిస్ పంచుకోగా, నీరజ కైరం దు:ఖం, ఆలంబన గురించి, వయసు మళ్ళీన వృద్ధులుగా మన పట్ల మనం ఏవిధంగా జాగ్రత్త వహించుకోగలమో శాంతి వెంకట్ వివరించారు. పని, మనుగడ రెండింటి మధ్య సమతుల్యత కోసం అద్భుతమైన పరిష్కారం అందించారు ఐజక్ ఆడిజెస్. అలాగే స్టనిస్లస్ లజగి నిద్ర అందించే ఆరోగ్యం గురించి, మనం దేనిమీద దృష్టి పెట్టాలో శ్రీరాం రాఘవేంద్రన్, కార్యకలాపం, పనికి మధ్య సమతుల్యత గురించి స్నేహల్ దేవ్ పాండే పంచుకున్నారు. కాగా, కళ ద్వారా పర్యావరణ క్షేత్రం లోనికి అనన్య పబేల్ దృష్టి సారించగా, కేథలీన్ స్కర్వోరో భారత దేశం మీద తను చిత్రించిన రూపాలను అందించగా, సారా బబ్బర్ ప్రేమ కథనం పంచుకున్నారు.

ఒకరిని ఒకరం సంరక్షించుకునే విషయంలో మీ ఆలోచనలను మాతో పంచవాలని ప్రోత్సహిస్తున్నాం. పంపించవలసిన ఈ-మెయిల్ ఐడి: contributions@heartfulnessmagazine.com.

ఆనందంగా చదవండి,
చదివించండి.



లోపల

ఆత్మ సంరక్షణ

స్వచ్ఛందంగా సేవకు ఉరుకుదాం:
మార్పు తీసుకువద్దాం!

దాజీ

12

మనిషి వర్తిల్లాలంటే...

వాస్కో గాస్సర్

16

ధ్యానం వెళ్ళిన వైపే శక్తి ప్రవాహం!

శ్రీరాం రాఘవేంద్రన్

24

ప్రేరణ

ఉన్నత చైతన్యం-దాని స్వభావం

దాజీ

28

ఒకరినొకరం
సంరక్షించుకుంటున్నామా?

లోరా ఓటిస్ తో సంభాషణ

32

కార్యక్షేత్రం

ఒంటరి వ్యక్తే సమస్య

ఐజక్ అడిజస్

40

మీ నిద్ర ఆరోగ్యకరమేనా?

స్టెనిస్లస్ లజగి

42

జీవితం - సమన్వయ సాధన

స్పెహల్ దేవ్ వాండే

47

బాంధవ్యాలు

రూపాంతరం చెందిన శోకం

నీరజ కైరం

52

వృద్ధాప్యం మనోహారం

శాంతి వెంకట్

56

పర్యావరణం

భూగ్రహం మనందలిది

అనన్య పటేల్

62

సృజన

భారతదేశం - చిత్రలేఖనం

కేథలిన్ స్కూర్బో

70

పిల్లలు

ప్రేమ శక్తి

సారా బబ్బర్

78



దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సంస్థకు, అది అందించే ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శకులు. నవీకరణం, పరిశోధన రెండింటినీ సునాయాసంగా నిర్వహించగల సమర్థులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానశాస్త్రం, చైతన్య వికాస రంగాలలో సాధికారికంగా స్వారీ చేయగలరు ఆయన. మానవ శక్తి సామర్థ్యాలు గురించిన మన అవగాహనను అపూర్వమైన స్థాయికి చేర్చిన వ్యక్తి.



ఐజిజ్ అడిజెస్

డా. ఐజిజ్ అడిజెస్ ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. 21 గౌరవ డాక్టరేట్లను అందుకున్న ఈయన 36 భాషలలోకి అనువదించబడిన 17 పుస్తకాల రచయిత. ఈయన మొదటి 30 అమెరికా ఆలోచనాపరులలో ఒకరుగా గుర్తింపు పొందారు.



కేథిన్ సూరేశ్

ది పబ్లిక్ ఆర్ట్ వర్క్-షాప్ ఆఫ్ చికాగో అప్పగించిన పని కేథిన్ ఆర్ట్ జీవితకాల వృత్తిగా అవడంలో దోహదపడింది. ఈమె యొక్క రీయూనియన్ ఐలాండ్ పెయింటింగ్స్ పరంపర పారిస్ లోని మ్యూజియం ఆఫ్ మాన్-కైండ్ మెయిన్ హాలులో ప్రదర్శించబడ్డాయి. “ఇండియన్ ఉమన్: గ్రేస్ అండ్ రెసిలియన్స్”, డిశంబర్ 2023లో పారిస్ లోని టౌన్ హాల్ ఆఫ్ ది 16వ ఎరోండిస్మింట్ లో ప్రదర్శించబడ్డాయి.



సారా బబ్బర్

సారా ఒక కథకురాలు, మాంటిస్సోరి కన్సల్టెంట్, పిల్లల పుస్తక రచయిత. ఈమె ప్రకృతి శాస్త్రవేత్త, పిల్లలలో పర్యావరణ స్పృహ గురించి పరిశోధన చేస్తున్నారు. ఈమె ఎనిమిది సంవత్సరాలుగా హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధన చేస్తున్నారు, సర్టిఫైడ్ ట్రైనర్ కూడా.



అనన్య పటేల్

అనన్య ఒక డిజైనర్, చిత్రకారిణి. కథలు చెప్పడంలో క్రియాశీలక పద్ధతులను కనుగొనడం చాలా ఇష్టం. సామాజిక ప్రభావం ఉన్న ప్రాజెక్టులపై పని చేస్తారు, క్లెమేట్ యాక్షన్ కు, జెండర్ ఈక్వాలిటీకి వినూత్న డిజైన్ పద్ధతులతో యూత్ కలెక్టివ్ ను నడుపుతున్నారు.



స్టనిస్లస్ లబ్జి

స్టనిస్లస్ ఫ్రాన్స్ విదేశ వ్యవహారాల శాఖలో సివిల్ అధికారిగా ఉన్నారు. ఈయన అనేక దేశాలలో పనిచేశారు. ఎక్కడకు వెళ్ళినా ధ్యానం గురించి పనిచేయడంలో ఆనందం పొందుతారు. యూనివర్సిటీలకు, కార్పొరేట్లకు మెడిటేషన్ సైన్స్ మీద ఒక కోర్స్ రూపొందించారు.

రచయితలు



లోరా ఓటిస్

డా. ఓటిస్ ఎమెరి యూనివర్సిటీలో ఇంగ్లీష్ ప్రొఫెసర్. ఈమె పరిశోధనలో మెక్ ఆర్థర్, గూగన్-హైమ్, ఫుల్-బ్రైట్, హమ్బోల్ట్ ఫెలోషిప్ సహకారం అందించాయి. బాస్ ఇమోషన్స్, రీథింకింగ్ థాట్స్, ది మెమరీ హీవ్ వంటి నాన్-ఫిక్షన్, ఫిక్షన్ పుస్తకాలు రచించారు ఈమె.



శ్రీరాం రాఘవేంద్రన్

శ్రీరాం సాంకేతిక రంగంలో పని చేస్తున్న హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సాధకులు, ట్రైనర్. జీవన సూత్రాలపై లోతైన అవగాహన, అంతర్ దృష్టి పొందడం కోసం తన రోజువారీ చిన్న చిన్న అనుభవాలపై పర్యాలోచన చేయడం ఈయనకు సంతోషాన్ని ఇస్తుంది.



నీరజ కైరం

నీరజ బోర్డ్-సర్టిఫైడ్ పిల్లల వైద్యురాలు, గత 25 సంవత్సరాలుగా అనుభవం ఉన్న పీడియాట్రిక్ ఎమర్జెన్సీలో నిపుణులు. ప్రస్తుతం ఈమె అమెరికాలోని న్యూ జెర్సీలో తన ముగ్గురు పిల్లలతో ఉంటూ, ఒక జనరల్ పీడియాట్రిక్ ప్రాక్టీసును నిర్వహిస్తున్నారు. ఖాళీ సమయాల్లో చదవడం, టెన్నిస్, ట్రావెల్ ఈమె ఆనందించే వ్యాపకాలు.



శాంతి వెంకట్

శాంతి వెంకట్ అమెరికాలో ఉంటున్న హార్డ్ ఫుల్ నెస్ మెడిటేషన్ ట్రైనర్, సర్టిఫైడ్ తాయ్ చీ ఇన్-స్ట్రక్టర్, రిటైర్డ్ ఫిజికల్ థెరపిస్ట్. ఈమె సైన్యెస్, హెల్తుకేర్ పట్ల తనకున్న ప్రేమను - వంటలు, బేకింగ్, తోటపని పై తనకున్న సృజనాత్మక మక్కువను సమతుల్యం చేస్తారు.



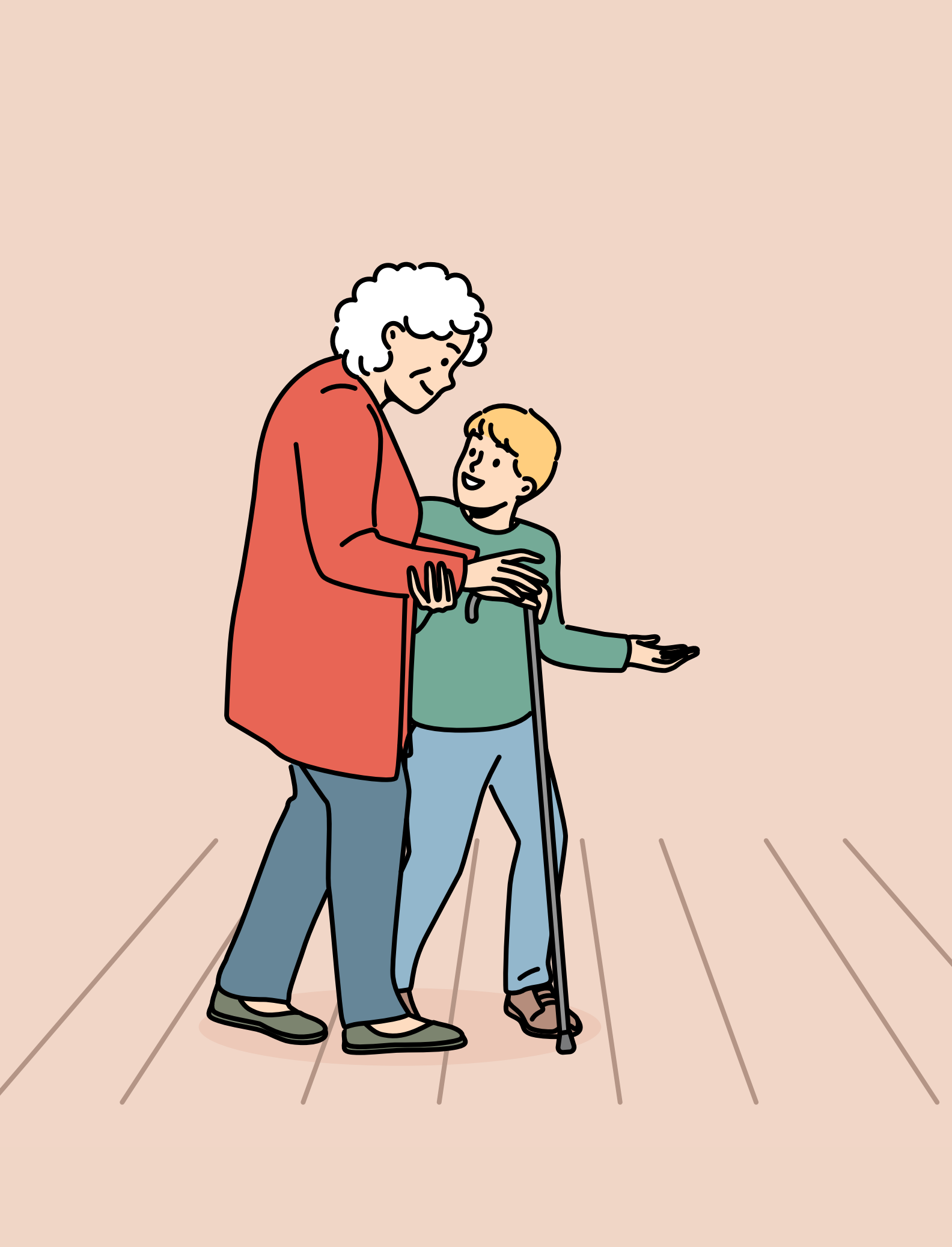
స్నేహాల్ దేక్ పాండే

డా. స్నేహాల్ ఒక డెవలప్మెంటల్ థెరపిస్టు. పిల్లలు, వారి కుటుంబాల జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి ఎస్.ఎన్.ఇ.హెచ్ ను స్థాపించి, దానిని నడుపుతున్నారు. ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు అంటే మక్కువ. భారతదేశం అంతటా ఆరోగ్యసంరక్షణ నిపుణుల కొరకు హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సి.ఎమ్.ఇ ఇనిషియేటివ్ ను చురుకుగా నడుపుతున్నారు.



వాసాంజీ గాన్సర్

వాసాంజీ ప్రపంచవ్యాప్త సంస్థలలో మరింత మానవీయ, కరుణా దృక్పథాన్ని పెంచడంలో స్ఫూర్తిని అందిస్తున్న హ్యూమన్ ఫ్లరిషింగ్ ఫెసిలిటేటర్. ప్రపంచంలోని అత్యంత గొప్ప నిపుణుల వద్ద మైండ్ ఫుల్ నెస్, ఇమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్, న్యూరో సైన్స్, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ లలో స్వయంగా శిక్షణ పొందారు. మరింత గొప్ప మేలు కోసం ఈ సాధనలన్నింటినీ విలీనంచేసి, హ్యూమన్ ఫ్లరిషింగ్ గా భవిష్యత్తును సహనిర్మించడం ఈయన కల.



ఆత్మ సంరక్షణ

గొప్పవానిగా కావాలంటే సేవించు.
ప్రతిఒక్కరూ గొప్పవారు కాగలరు. ప్రతిఒక్కరూ
సేవలు అందించగలరు.

మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ జూనియర్

స్వచ్ఛందంగా సేవకు ఉరుకుదాం: మార్పు తీసుకువద్దాం!

ఇతరుల కోసం కొంత సమయాన్ని వెచ్చించమని పూజ్య దాజీ ఆహ్వానిస్తున్నారు. అది స్వచ్ఛందంగా చేసే పని కావచ్చు; ఇతరత్ర సేవ కావచ్చు; లేదా స్థానిక సమాజంలో పరిసరాలను శుభ్రపరచడం కావచ్చు; ప్రతీ చిన్న పని ఉపయోగపడేదే! అంతే కాకుండా మార్పు తెచ్చేందుకు వీలుగా మనమందరం చేయగలిగిన, రాత్రి వేళ చేసే ఒక సరళమైన అభ్యాసాన్ని మనతో పంచుకుంటున్నారు పూజ్య దాజీ.

“నా సమయంలో కొంత భాగాన్ని ఇతరులకు సహాయపడటానికి వినియోగిస్తాను. అది నా స్వీయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.”

లూయిస్ హే

ప్రియయమైన స్నేహితులారా,

చాలామంది, యువకులతో పాటు వయసు మళ్లినవారు కూడా, విపత్తులు, యుద్ధాలు, మనిషి చేపట్టే చర్యల వలన భూమాతకు సంభవిస్తున్న వాతావరణ, పర్యావరణాల దుష్ప్రభావం గురించి నిరంతరం వింటున్న వార్తల పట్ల వారు ఏవిధంగా నిరాశ, నిస్సహాయతలకు గురవుతున్నారో నాకు చెబుతుంటారు. వారెంతో ఆందోళనకు, భవిష్యత్తు పట్ల అనిశ్చితి భావనకు లోనవుతున్నారో అర్థం అవుతుంది. అవును, ఈ వార్తలు నిజంగా కలవరపాటును సృష్టించేవే.

అయితే, ఈ వార్తలు మనకు మొత్తం పరిస్థితిని తెలియచేయట్లేదు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేకమంది వ్యక్తులు, సమూహాలు, సంస్థలు, ఇంకా అంత అదృష్టానికి నోచుకోని ప్రజానీకానికి నిస్వార్థంగా సహాయపడే పనుల్లో పాల్గొంటూ పర్యావరణాన్ని పరిశుద్ధం చేయడం, చెట్లు నాటడం, ఇతరులకు



ఆహారాన్ని అందించడం వంటి దయ, కరుణ మరియు ప్రేమతో కూడిన పనులు చేస్తూ వారిలో ఆశలను కాపాడుతున్న వారి విజయ గాథల మాటేమిటి?

సేవ, సంస్కృతంలో దీనినే నిస్వార్థ సేవ అంటారు. దీని మూల సూత్రం చిరకాలంగా నిలిచే ఉంది. దాని సూక్ష్మమైన మూలతత్వంలో సేవ, బాహ్యపరమైన కార్యాచరణకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. అదొక అస్తిత్వపు స్థితి. ప్రతిఫలం గాని గుర్తింపు గాని ఆశించకుండా ప్రేమ యొక్క క్రియారూపాన్ని నిక్షిప్తం చేసుకున్న జీవన విధానం. ఎప్పటికైనా మన వైఖరే అంటే దృక్పథమే మన సహజ గుణంగా మార్పు చెందేది. వ్యక్తిగత స్థాయిలో నిస్వార్థ సేవ మరియు ఇచ్ఛాపూర్వకంగా స్వయం సేవలో పాల్గొనడం పరివర్తనాత్మకమైనవి; అవి మన వ్యక్తిగత ఆరోగ్యానికీ, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికే కాకుండా సమిష్టి సముద్ధరణకు కూడా తోడ్పడతాయి.

మూడు నుంచి నాలుగేళ్ల వయసు పిల్లల్లో జరిపిన ఒక పరిశోధనలో స్వలాభాపేక్ష రహితంగా సహాయం చేసే లక్షణం మానవ మనస్తత్వంలో సహజ సిద్ధంగా ఇమిడి ఉన్న అంశమని నిరూపించబడింది. ఒక యుక్తవయస్కుడు నేల మీది బంతిని చేత్తో తీసుకుని క్రిందికి జారవిడుస్తాడు. బంతి జారిపోయినందుకు విచారాన్ని నటిస్తూ ఆ బంతిని మళ్ళీ తీసుకుని మళ్ళీ కావాలనే వదిలేస్తాడు. అక్కడున్న పిల్లల్లో ఒకరు ఆ యుక్తవయస్కుడి దగ్గరికి వచ్చి క్రింద

ఉన్నబంతిని తీసి ఆతడి చేతిలో పెట్టేంత వరకు అలా మరికొన్ని సార్లు ఆ నటన కొనసాగింది. చూశారా! ఇది ఎంత స్పష్టంగా ఉంది.

ఇచ్ఛాపూర్వకంగా సేవా పనులు చేయడం మరియు ఇతరులకు సేవ చేసే కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం మన ఆత్మగౌరవాన్ని ఇనుమడింప చేస్తుంది. అవి ఒంటరితనాన్ని నిలువరిస్తాయి. అందరితో కలిసి మెలసి ఉండే విధంగా మనలను మారుస్తాయి. మనలో కొత్త అనుభవాలకు మార్గాలు తెరుస్తాయి. మన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వృద్ధిచేస్తాయి. లక్ష్యశుద్ధిని, ఆత్మ గౌరవాన్ని తోడ్కొని వస్తాయి. దాంతో మనకు విలువ ఇవ్వబడిన అనుభూతి కలుగుతుంది. అది తిరిగి మనల్ని ఒత్తిడి, క్రుంగుబాటుల నుండి కాపాడుతుంది.

మీరు ఏం చేయాలని కోరుకుంటున్నారు ?

అనేక సమాధానాలు ఉన్న ప్రశ్న ఇది. మన జీవన శైలి, మనకున్న బాధ్యతలు మనలో ఎవరైనా ఎంత చేయగలుగుతామో అనే దాన్ని నిర్ణయిస్తాయి; కాబట్టి అది చాలా సులభమైన విషయం. మరింత సమయము, శక్తి సామర్థ్యాలు ఉన్నవారి విషయంలో అదృష్టహీనుల కోసం మరియు పర్యావరణం కోసం పాటుపడే పెద్ద పెద్ద సంస్థలలో అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి.

కొన్ని పనులు ఎంత సరళమైనవంటే, ఉదాహరణకు, ఒంటరిగా ఉండే వయసు మల్లిన వ్యక్తికి సహాయపడేందుకు వెళ్ళడం,



జంతు సంరక్షణలయంలోనో లేదా నిరాశ్రయుల వసతి గృహాలలో స్వచ్ఛందంగా వెళ్ళి సేవచేయడం, ఆహారాన్ని పంపిణీ చేసే ఆహార బ్యాంకులలో పనిచేయడం, నిరుపయోగంగా ఉన్న భూముల్లో ఇతరుల కోసం కూరగాయల సాగు చేయడం, మీ ప్లాస్టిక్ వస్తువుల వినియోగాన్ని తగ్గించడం, చెత్తా చెదారాన్ని శుభ్రం చేయడం, ఇతరులకు దయతో కూడిన చిన్న చిన్న పనులు చేసిపెట్టడం లేదా ఇతరులకు రిలాక్సేషన్, ధ్యానం నేర్పడం లాంటివి. సేవ చేసేందుకు ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయి.

ఏ అవసరానికి నీ హృదయం ప్రతిస్పందిస్తోందని అనుకుంటున్నారా?

రాత్రి 9 గంటలకు మానవాళి కోసం ప్రార్థన

ఇతరులకు సేవ చేయగలిగే మరో సూక్ష్మమైన, శక్తిమంతమైన మార్గం

ప్రార్థన. ప్రపంచంలోని బాధలు తొలగి ఆనందం నెలకొనాలనే నిజమైన కాంక్షతో, చిత్తశుద్ధి గల హృదయం నుండి వెలువడే ప్రార్థన పరివర్తన కోసం ఒక అసాధారణమైన ప్రకంపనను సృష్టిస్తుంది. విశ్వవ్యాప్తంగా స్థానిక సమయం రాత్రి 9 గంటలకు 15 నిమిషాలు వేలాది మంది ప్రార్థన చేస్తున్న మా ప్రపంచ ఉద్యమంలో కలిసి ప్రార్థన చేయాలని మిమ్మల్ని సాదరంగా ఆహ్వానిస్తున్నాను. ఈ ప్రార్థన మీ హృదయాల్లో ఒక దివ్యమైన అనునాదాన్ని, మృదుత్వాన్ని మరియు అందరికీ విస్తరించేటటువంటి పరస్పరం అనుసంధానమైన భావనను సృష్టిస్తుంది.

ప్రతి ఒక్కరిలో ప్రేమ, భక్తి నింపబడుతున్నాయి. వారిలో నిజమైన విశ్వాసం మరియు దృఢంగా మారుతోంది.

ప్రపంచంలో సత్యము, ధర్మము మరియు విశ్వాసము సుస్థిరంగా నెలకొల్పబడుచున్నవి. మన దేశము

మనం ఒక్కసారి ఒక్క అంశాన్ని తీసుకుని, రోజూ ఒక సానుకూలమైన సూచన చేసినట్లైతే, దయ మరియు నిస్వార్థ చర్యల వలన మనమందరం సమిష్టిగా ఇతరులకు ఆనందము, శ్రద్ధ, ఆశలను తీసుకురాగలం.

మరియు ప్రపంచం ఎదుర్కొనుచున్న, దృష్టిని మరల్చేటటువంటి అన్ని రకాల అవాంతరాలు తొలగిపోతున్నాయి.

ఈ భూప్రపంచమంతా శాంతి మరియు ప్రేమతో నిండిపోవును గాక!

మనం ఒక్కసారి ఒక్క అంశాన్ని తీసుకుని, రోజూ ఒక సానుకూలమైన సూచన చేసినట్లైతే, దయ మరియు నిస్వార్థ చర్యల వలన మనమందరం సమిష్టిగా ఇతరులకు ఆనందము, శ్రద్ధ, ఆశలను తీసుకురాగలం. ప్రతి భావసూచన, అది ఎంత సామాన్యమైనదైనా, మానవాళి సమిష్టి శ్రేయస్సుకు, మన ప్రియమైన భూమాతకు దోహదకారికాగలదు. మనం ఇతరులను ఉద్ధరించడమే కాకుండా మనలో ప్రగాఢమైన వ్యక్తిగత వికాసము మరియు సాఫల్యతల అనుభూతిని కూడా పొందుతాం.

అంతా శుభం జరుగుగాక!

దాజీ

heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.





మనిషి వర్ణిలాలంటే...

మానవాభ్యుదయానికి మంచితనం మరియు దయగుణాల సామర్థ్యం వినియోగానికి, ఒకరికొకరితోనూ ప్రపంచంతోనూ మనం పంచుకుంటున్న పరస్పర అనుసంధానాన్ని అవగాహన చేసుకునేందుకు తోడ్పడే వివిధ పద్ధతులు, మార్గాలను వాస్కో గాస్పర్ రెండు వ్యాసాల శ్రేణిలో మనతో పంచుకుంటారు.

వస్తుసామగ్రి కోసం మొత్తం ప్రపంచాన్ని అన్వేషించిన నా పోర్చుగీస్ దేశపు పూర్వీకులవలె, గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా నేను కూడా “మానవాభ్యుదయా”నికి దోహదపడే వివిధ సాధనాలు, పద్ధతులు, మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నాను. “మానవాభ్యుదయం” అంటే మానవ చైతన్య వికాసము, మంచితనము మరియు దయాగుణాల సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా వినియోగించుకోవడంతో పాటు మనం ఒకరికొకరితోనూ, పర్యావరణంతోనూ పంచుకుంటున్న పరస్పర అనుసందానాన్ని అవగాహన చేసుకోవడం.

వీటిలో ఎరుక-ఆధారిత ‘మైండ్ ఫుల్ నెస్ అండ్ ప్రెసెన్సింగ్’ పాలీవార్గల్ సిద్ధాంతం, అంతర్గత కుటుంబ వ్యవస్థలు లాంటి గాయం-సమాచార విధానాలు (ట్రామా-ఇన్ఫామ్డ్ మెథడాలజీస్); గాబోర్ మేట్ విధానంలోని కారుణ్య విచారణ వ్యవస్థ (కంపాషనేట్ ఇంక్వెరీ); మరియు బహుమతి వాదము (గిఫ్టిజెమ్), నేను ఎక్కడైతే నా ఆధ్యాత్మిక “స్వగృహం”న్ని కనుగొన్నానో అటువంటి, ఒక సమయానికి పరిమితం కాని విజ్ఞతతో కూడిన, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ లాంటి హృదయ-ఆధారిత విధానాలు కూడా ఉన్నాయి.

ఈ అన్వేషణలో ఒకానొక దశలో నేను వివిధ రంగాల మధ్య గల సంబంధాలతో మన పూర్తి సామర్థ్యాన్ని ఏవిధంగా వర్ణిస్తేయవచ్చో ఉపయోగపడేలా వాటిని ఏవిధంగా ఒక్కటిగా కలపవచ్చునో చూడటం, గ్రహించడం ప్రారంభించాను. ఇది రూపకల్పనలకు, అనుభవాలతో కూడిన నైపుణ్యాలకు, ఏకాంతవాసాలకు దారితీసి గత కొన్నేళ్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వందలాది మందికి కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరిగింది. దీన్ని మేము “ఎరుక-ఆధారిత

మానవ అభ్యుదయం” గా పిలుస్తాము. ఎందుకంటే మనలోని వివిధ లక్షణాలను గురించిన ఎరుకను పెంచుకున్నట్లైతే మన అంతర్గత ప్రాథమిక వివేకాన్ని మరింత గ్రహించవచ్చుని; మనలో అంతర్లీనంగా ఉన్న స్థిర బిత్తాన్ని; లోతైన చైతన్యపు అంతరాళం నుండి ఈ ప్రపంచంలో వివేకవంతులుగా, స్థిరబిత్తం గలవారిగా, మనపట్ల ఇతరుల పట్ల మరియు మొత్తం జీవితం పట్ల మరింత దయ గల మార్గాలలో నడచుకొనవచ్చుని అంతర్లీనంగా ఉన్నటువంటి భావన ఉంది.

ఈ అభ్యాసాలను, వనరులను పంచుతూ మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగ ప్రక్రియ ప్రయాణంలో మీరొక శాస్త్రవేత్తగా ఉండాలని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. ఈ అభ్యాసాలు మీతో ఏవిధంగా అనునాదిస్తాయో గమనించండి. మీకు సహాయకారిగా ఉన్నట్లు అనిపించిన వాటినిన్నిటికీ తీసుకుని మిగతా వాటిని వదిలిపెట్టండి.

సమైక్య ఎరుక

మనం అనేక వివిధ వ్యవస్థలు, ఉప-వ్యవస్థలలో అంతర్భాగమైనవారమని, మన ఎరుకను పెంచుకోవడం వలన ఆ వ్యవస్థలను ఏకీకరణ చేసేందుకు మనకున్న ఎంపికలను, సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవచ్చుననే తలంపుతో ప్రారంభిద్దాం.

వీటికి మించి అనేక ఇతరమైనవి ఎన్నో ఉన్నప్పటికీ, క్రింద సూచించిన ఐదు “దేహాల”ను పరిశీలించమని మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాను. మన ఎరుకను ప్రతిఒక్కదానిపై తీసుకువస్తాం: స్థూల శరీరం, భౌతిక దేహం

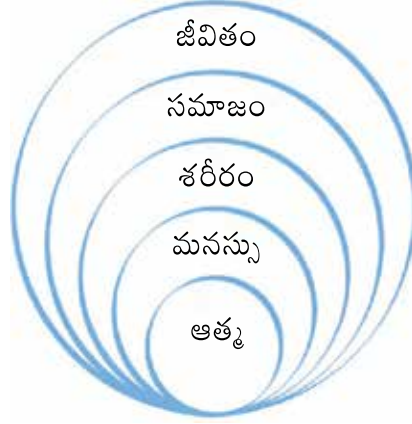
సూక్ష్మ శరీరం, మనస్సు

కారణ శరీరం, ఆత్మ

సామాజిక శరీరం, సమాజం మరియు సంబంధాలు

బృహత్ శరీరం, జీవం

ఈ శరీరాల్లో ప్రతి శరీరం యొక్క అవగాహనకు క్రింద సూచించిన అభ్యాసం మీకు ఉపకరిస్తుంది.



1 వర్తమానంలోని ఈ క్షణం మరియు దాని వివిధ పాఠలను గురించిన అనుభూతిని తెలుసుకునేందుకు వీలుగా ఒక్క క్షణం సమయాన్ని తీసుకోండి.

2 ఈ క్షణంలో జీవం మీ వివిధ ఇంద్రియాల ద్వారా ఏ విధంగా ప్రవహిస్తున్నదో గమనించండి. ధ్వనులు, వాసనలు, దృష్టుల గురించి మీరు గమనించినది ఏమిటి? మీ నోటిలో ఏ వాసనలు గుర్తిస్తున్నారు? మీ చర్మం ద్వారా స్పర్శ, ఉష్ణోగ్రత, తేమ గురించి ఏ సంకేతాలను గ్రహిస్తున్నారు?

3 భౌతిక దేహం పట్ల మీ ఎరుకను తీసుకురండి. ఈ క్షణంలో మీ భౌతిక దేహం ఏ విధమైన అనుభూతి చెందుతున్నది. అది విశ్రాంతి స్థితిలో ఉందా, ఉద్రిక్తంగా, ఆందోళనగా, బింతతో, అలసటతో ఉందా? శరీరంలో ప్రత్యేకమైన ఒత్తిడి ఏదైనా ఉందా? మీ శ్వాస వేగంగా ఉందా లేక నిదానంగా ఉందా? శరీరంలో ఏ విధమైన ప్రత్యేక ఒత్తిడి ఉందా? మీరు దానిలో కొంత ఒత్తిడిని వదిలిపెట్టినా ఏమి జరుగుతుంది?

4 ఇప్పుడు మీరు మీ అంతర్గత ప్రపంచం, మీ మనస్సు వైపు దృష్టి పెట్టండి. ఏవైనా ఆలోచనలు, రూపాలు, స్వరాలు, లేదా ఉద్వేగాలను మీరు గుర్తిస్తున్నారా? “అంతర్గత వాతావరణం” ఏవిధంగా ఉంది? ఎటువంటి న్యాయ నిర్ణయం లేకుండా అటువంటి లోపలి చలనాలను సాక్షిమాత్రంగా వీక్షించగలరేమో గమనించండి. అవి మీకు ఏం చెప్పాలని ప్రయత్నిస్తున్నాయి?

5 హృదయం లోలోతులకు మునకవేయండి. ఒక సమయానికి పరిమితం కాని శ్రేష్టమైన సాన్నిధ్యాన్ని గ్రహించగలుగుతున్నారా? మీ ఆత్మతో, ఆ లోలోతులలో నిశ్చలంగా ఉన్న అంతరాళంతో అనుసంధానమైనప్పుడు మీరు ఏమి గమనించారు?

6 మీ ఎరుకను హృదయంలో దృఢంగా పాతుకునేలా చేయండి. కానీ దాన్ని మీతో సంబంధమున్న వారందరికీ వ్యాపింపజేయండి. కుటుంబం, స్నేహితులు, సహోద్యోగులు, అపరిచితులతో సహా అందరికీ వ్యాపించనివ్వండి. ఎవరైనా మీ మనస్సుకు ప్రత్యేకంగా తారసపడుతున్నారా? మీ ఇరువురి హృదయాల మధ్య ఆ సంబంధాలు ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందండి. ఇప్పుడు మీరెవరితో అనుసంధానమై ఉన్నారు?

7 చివరిగా, మీ హృదయం అనుసంధానాన్ని ఇతర జీవులకు, మొత్తం జీవ జాలానికి వ్యాపింపజేయండి. ఆ అనుసంధానాన్ని గ్రహించగలుగుతున్నారా? పరస్పరం అనుసంధానమై ఆధారపడివున్న స్థితిని అనుభూతి చెందగలుగుతున్నారా? మీరు అనంతత్వములో, “అనంత అస్తిత్వం”లో అంతర్భాగమని గ్రహించగలుగుతున్నారా?

8 ఆఖరి క్షణాలను వివిధ దేహాల లోపల ఏక కాలంలో సంభవిస్తున్న విభిన్న దశలపై మీ ఎరుకను నిలిపి ఉంచేందుకు ఉపయోగించండి. అక్కడ సాధించవలసింది ఏమీ లేదు. కేవలం పూర్తిగా తెరువబడిన ఎరుకతో, అన్నిటిని అందరినీ సమావృతం చేసుకునే తెరచిన హృదయంతో కూర్చోండి.

9 “బృహత్తర మానవ కళ్యాణానాని”కి దోహదపడేందుకు నేనిప్పుడు చేయగలిగిన అత్యంత వివేకవంతమైన మరియు దయతో కూడిన కార్యం ఏది?” అని అడుగుతూ ముగించండి. జవాబు కోసం ఆలోచించవద్దు. కేవలం ఏదైనా అంతర్గత మార్గదర్శనం ఆలోచనలు, అంతర దృష్టులు, మరియు శారీరక భావోద్దేశాల రూపంలో బహిర్గతం అవుతాయేమో గమనించండి. ఒకవేళ ఏదీ వ్యక్తం కాకపోయినా పరవాలేదు. బహుశా, ఈ తరుణంలో శ్రేష్టమైన చర్య ఏటువంటి చర్యా లేకపోవడమే కావచ్చు.

భౌతిక దేహం

మీ భౌతిక శరీరాన్ని నిశితంగా పరిశీలించండి. అక్కడ మీరు దృష్టి సారించవలసిన అనేక సంగ్రహపరచిన విషయాలు ఉన్నాయి. అయితే మిమ్మల్ని స్వయంచోదిత నాడీ వ్యవస్థ (ఆటోమాటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ – ఎ.ఎన్.ఎస్) యొక్క సాధారణ సరళిని మాత్రమే గమనించవలసిందిగా కోరుతున్నాను. దేహంలో జరిగే అనేక ప్రక్రియలకు ఎ.ఎన్.ఎస్ బాధ్యత వహిస్తుంది. మనల్ని సజీవంగా, సురక్షితంగా ఉంచడమే దీని లక్ష్యం. ఇది జీర్ణక్రియను, శ్వాసక్రియను, గుండె కొట్టుకోవడాన్ని మరియు అనేక ఇతర కార్యాలను నియంత్రిస్తుంది.

అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా, ఎ.ఎన్.ఎస్ మన శక్తి స్థాయిలను, శక్తి చలనాలను, అపాయము భద్రతల1 మధ్య తేడాను గ్రహించినదానికి అనుగుణంగా నియంత్రిస్తుంది. మీరు సురక్షితంగా ఉన్నారని అది గ్రహిస్తే, మీ ఎ.ఎన్.ఎస్ నియంత్రించబడి మీరు శాంతంగా, విశ్రాంతిగా, నిమగ్నమై, అనుసంధానమై, నిశ్చలంగా, ఆసక్తితో మరియు సరదాగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతారు.



మీరు స్పష్టంగా ఆలోచించగలిగి ఉత్సుకత స్థితి నుండి ఇతరులతో అనుసంధానం చెందగలుగుతారు. అయినప్పటికీ, ఎ.ఎన్.ఎస్ గమక అపాయాన్ని గ్రహిస్తే, అది “పోరాడు లేదా పారిపో” అనబడే ఒక సమీకరణ ప్రతిస్పందనను (మొబైలైజేషన్ రెస్పాన్స్) లేక ఒత్తిడి ప్రతిస్పందనను సక్రియం చేస్తుంది. దానివలన మీ వ్యవస్థలో శక్తి స్థాయిలు అధికం చేయబడి మీరు అతి చురుకుదనాన్ని, భయం, ఒత్తిడి, బిరాకు, ఆదుర్దా అనుభవించేలా చేయబడతారు; లేదా అనాలోచిత నిర్ణయాలకు పాల్పడతారు. మీరు “నరాల యొక్క కణాల అదృశ్యం” (డిజిప్పియరెన్స్) నుంచి తట్టుకుని నిలబడడానికి సహాయపడేందుకు అది మీ శక్తిని కనీస స్థాయిలకు తగ్గించడం ద్వారా స్థిరీకరణ ప్రతిస్పందనను (ఇమ్మ్యూబైజేషన్ రెస్పాన్స్) సక్రియం చేయవచ్చు. “మూర్ఖ ప్రతిస్పందన” (ఫెయింట్ రెస్పాన్స్) అని పిలువబడే ఇది మిమ్మల్ని స్థిరీకరింపబడినట్లు, శక్తి రహితమైనట్లు, మొద్దుబారి నట్లు, నిరాశకు గురిచేసినట్లు, కోల్పోయినట్లు, లేదా మీ నుండి మీకు మరియు మీ చుట్టుప్రక్కల ఉన్న ప్రతీదానితో సంబంధం తెగిపోయినట్లు అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.

అక్కడ గడ్డ కట్టే ప్రతిస్పందన (ప్రీజ్ రెస్పాన్స్) లాంటి ఇతర స్థితులు కూడా ఉన్నాయి. ఆ స్థితులలో మీరు ఆలోచించలేరు, కదలలేరు కూడా. గడ్డ కట్టే ప్రతిస్పందన సమీకరణ మరియు స్థిరీకరణ ప్రతిస్పందనల మిశ్రమం. ఇది ఇంచుమించు ఒక కారు యొక్క బ్రేకు, యాక్సిలరేటర్ రెంటినీ ఒకే సమయంలో నొక్కినట్లు.

క్రమబద్ధీకరణ, సమీకరణ మరియు స్థిరీకరణ

ఈ స్థితులు ఎందుకంత ముఖ్యమైనవి? ఎందుకంటే, మీరు ఎలా అనుభూతి చెందుతారో అది మీరు ప్రపంచాన్ని ఏ విధంగా అవగాహన చేసుకుంటారో, మరియు మీకు మీరు దాని గురించి ఏ విధమైన కథనాలు చెబుతారో వాటిని ప్రత్యక్షంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు కోపంలో ఉంటే మీరు ప్రపంచాన్ని ప్రమాదకరమైనదిగా, ఇతరులను ఒక ముప్పుగా గ్రహించవచ్చు. మీరు విచారంగా, స్పష్టంగా ఉంటే ప్రపంచాన్ని అర్థరహితమైనదిగా ఊహిస్తూ ఇతరులతోనూ, మీ జీవిత

ప్రయోజనంతోనూ సంబంధాన్ని నెలకొల్పే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతారు. మీరు శాంతంగా, నియంత్రితమై మరియు సురక్షితంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతున్నట్లైతే మీరు ప్రపంచంతోనూ, మీతో మరియు ఇతరులతో మీకున్న సంబంధ బాంధవ్యాలలోనూ మరింత ప్రగాఢమైన, స్థిరబిత్తం గల ప్రదేశం నుంచి ముందుకు సాగిపోతారు.

ఇక్కడి ప్రధాన సందేశం ఏమిటంటే, మీరు మీ శరీరం పనిచేసే విధానాన్ని, మీ ఎ.ఎన్.ఎస్ యొక్క ధోరణిని మార్పు చేస్తే ఈ ప్రపంచం పట్ల మీ అవగాహనను మరియు దానితో మీ వ్యవహారాన్ని మీరు మార్చవచ్చును.

మరి ఈ మార్పును ఎలా తీసుకురావాలి? మన ఎ.ఎన్.ఎస్ క్రమబద్ధీకరణలో అనేక విషయాలు ప్రభావం చూపుతాయి. ఎన్ని గంటల సేపు నిద్ర పోతాము, మనం తినే ఆహారం, ప్రకృతిలో మనం గడిపే సమయం, శరీర వ్యాయామం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఇత్యాది. అయితే, వీటిలో ఒక్కటి మనకు బాగా అందుబాటులో ఉన్నటువంటిది, చాలా సులభమైనది మన శ్వాస. ఎ.ఎన్.ఎస్ వ్యవస్థలోని కొన్ని అంశాలలో మనం నేరుగా నియంత్రించగలిగిన వాటిలో శ్వాస ఒకటి. ఎ.ఎన్.ఎస్ అనేక ప్రక్రియలను స్వతంత్రంగా నియంత్రిస్తుంది కాబట్టే దాన్ని 'స్వయం చోదిత వ్యవస్థ' అంటారు. యోగులు ఈ శ్వాస సంబంధ జ్ఞానంతో చాలా కాలం నుండే ప్రాణాయామ వ్యాయామాలను ఉపయోగిస్తూ తమను తాము నియంత్రించుకుని ప్రత్యేకమైన అంతర్గత అనుభవాలను సాధించారు.

క్రింద సూచించిన వాటిని మీరు ప్రయత్నించవచ్చు:

1 ఒక చేతిని మీ ఉదరంపైన రెండో చేతిని మీ ఛాతీపైన ఉంచండి. మీ చేతులు శ్వాసతో పాటు ఏ విధంగా కదులుతాయో 30 నుంచి 60 సెకండ్లు గమనించండి.

2 ఇప్పుడు మీ ఎ.ఎన్.ఎస్ యొక్క స్థితి ఏమిటో గమనించండి: అది సమీకరింపబడి ఉందా? (ఆందోళనగా, చిరాకుగా, మొదలైనవి); స్థిరంగా ఉందా? (మొద్దుబాలినట్లు, విచారంగా, నిస్పృహగా, మొదలైనవి) లేక క్రమబద్ధీకరించబడినట్లు ఉందా? (శాంతంగా, విశ్రాంతిగా, మొదలైనవి) ?

3 మీకున్న ప్రధాన స్థితికి అనుగుణంగా, క్రింది వాటిలో ఒకదాన్ని ప్రయత్నించండి:

- a మీ ఎ.ఎన్.ఎస్ వ్యవస్థ సమీకరించబడి ఉంటే, మీ కుడి నాసికను మూసి ఎడమ నాసిక నుండి కొన్ని దీర్ఘ శ్వాసలను లోపలికి తీసుకుని, నోటి ద్వారా నెమ్మదిగా బయటికి వదలండి (బయటికి వదిలే శ్వాస లోపలికి తీసుకునే శ్వాస నిడివి కంటే పొడవుగా ఉండాలి). దీన్ని పది సార్లు చేయండి. మీరు మరింత క్రమబద్ధీకరించబడి ఉన్నట్లు అనిపిస్తే మీరు చివరి మెట్టు (c)కి వెళ్లవచ్చు.
- b మీ వ్యవస్థ స్థిరంగా ఉన్నట్లైతే, ఎడమ నాసికను మూసి ఉంచి కుడి నాసిక ద్వారా కొన్ని వేగవంతమైన, శక్తివంతమైన శ్వాసలు తీసుకోండి. ఇక్కడ, లోపలికి పీల్చే శ్వాస బయటికి వదిలే శ్వాస కంటే నిడివి పొడవుగా ఉండాలి. దీన్ని ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలు చేసి చివరి మెట్టు (c)కి వెళ్ళండి.



C మీ వ్యవస్థ నియంత్రించబడి ఉండినట్లైతే, మీ ఎరుకను శ్వాసపై ఉంచండి. 4 వరకు లెక్కపెడుతూ లోపలికి శ్వాస తీసుకోండి. 6 వరకు లెక్కిస్తూ శ్వాస బయటికి వదలండి. మీ మనస్సు అటూ ఇటూ సంచరిస్తే, దాన్ని మీ శ్వాస పైకి వెనుకకు తీసుకురండి. అది మీరు మరింతగా నిలద్రొక్కుకునేందుకు ఉపకరిస్తే, ఏమి జరుగుతుందో గమనించండి.

నేను మీకు సిఫారసు చేసే మరొక ప్రయోజనకరమైన అభ్యాసం, ముఖ్యంగా మీరు సమీకరించబడి ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందినప్పుడు చేయదగిన హార్డ్ డ్రైవ్ లెన్స్ రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియ. దీన్ని మీరు <https://bit.ly/hfnrelax> లో మీకై మీరు ప్రయత్నించవచ్చు.

మనస్సు, సమాజానికి విస్తరించడం

ఇప్పుడు మనం అంతర్గత బాహ్య ప్రపంచాలకు, ముఖ్యంగా, మన మనస్సుకు మరియు ఇతరులతో ఉన్న సంబంధాలకు విస్తరిద్దాం.

మీ మనస్సుతో ప్రారంభించి, ఒక్క క్షణం సమయం తీసుకుని అక్కడ ఉండేందుకు అవకాశమున్న అన్ని భిన్నమైన “అంతర్గత కదలికల”ను గమనించండి. మీరు కూడా అనేక ఇతర మనుషుల వంటివారే అయితే, మీ మనస్సులో అనేక భిన్నమైన స్వరాలు, ఆలోచనలు, రూపాలు మరియు ఇతర దృగ్విషయాలు స్థానం ఏర్పరచుకున్నట్లు మీరు గుర్తిస్తారు. ఇది ఇంచుమించు మీ తలలో అనేక భిన్నమైన మనుషులు కాపురం ఉన్న పరిస్థితి వంటిది. వారు ఎప్పుడూ ఒకరితో మరొకరు ఏకీభవించరు. మీలో ఒక భాగం దీన్ని చదవాలని కోరుకోవచ్చు; మరొకరు విసుగు చెంది

సామాజిక మాధ్యమాన్ని చూడాలని కోరుకోవచ్చు. లేదా మీలో ఒక భాగం బయటికి వెళ్ళి స్నేహితులతో తినాలని, మరొకరేమో ఒంటరిగా ఇంట్లోనే ఉంటూ పిజ్జా తెప్పించుకోవాలని అనుకోవచ్చు. ఒకరు దయాళువు, ప్రేమమూర్తి, ఉదారుడు కావచ్చు; మరొకరు కయ్యానికి కాలు దువ్వేవాడు మరియు ఇతరుల పట్ల లేదా మీ పట్ల అసహ్యకరమైన ఆలోచనలు కలిగిఉన్నవాడు కావచ్చు. మనస్సు యొక్క ఈ బహుళత్వము సాధారణమే కాదు సహజం2 కూడా. అది గాయము లేక అపూతము యొక్క సంకేతం కాదు; లేదా అది ఏదో మీ లోపమూ కాదు.

మీరు చేయవలసిన మొదటి పని మీరు మీ ఆలోచనలతోనూ, మీ అంతర్గత భాగాలతోనూ పోరాడడం ఆపివేయాలని మిమ్మల్ని నేను అభ్యర్థిస్తున్నాను.

మీలోని భాగాలన్నీ వాస్తవానికి సత్సంకల్పాలు కలిగి ఉన్నవిగా మీరు పరిగణించాలని నా రెండవ అభ్యర్థన. అవును; మిమ్మల్ని తప్పుబట్టేవి, ఇతరుల పట్ల స్వార్థం కలిగి ఉండేవి, కొన్ని సమయాలు మీరు గర్వించ వీలులేని పనులను; ఉదాహరణకు వ్యసనానికి గురిచేసే ప్రవర్తనలు - ఆహారం, మత్తు పదార్థాలు, కామం, అశ్లీల సాహిత్యం, షాపింగు, పని - మొదలైన వాటితో సహా వీటిని కూడా అదే కోవలో మీరు పరిగణించాలి. ఒకవేళ, ఈ భాగాలన్నీ నిజానికి మీకు సహాయం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయని మీరు కనుగొన్నట్లైతే ఏమి జరగవచ్చు? బహుశా మనల్ని ఇతరులు తర్వాత విమర్శించకుండా ఉండేలా నిర్ధారించేందుకు వీలుగా అంతర్గత విమర్శకుడు తానే ముందుగా మనల్ని విమర్శిస్తున్నాడేమో. లేదా దురలవాట్లకు అలవాటు పడ్డ మనలోని ఒక భాగం మనం అనుభవిస్తున్న

మీరు కూడా అనేక ఇతర మనుషుల వంటివారే అయితే, మీ మనస్సులో అనేక భిన్నమైన స్వరాలు, ఆలోచనలు, రూపాలు మరియు ఇతర దృగ్విషయాలు స్థానం ఏర్పరచుకున్నట్లు మీరు గుర్తిస్తారు.

బాధ (శారీరకము లేదా ఉద్వేగము) లేక మనం మోస్తున్న ప్రతికూల నమ్మకాల నుండి మనల్ని మరిచిపోయేలా చేయడానికి కేవలం ప్రయత్నిస్తున్నదేమో.

బహుశా ఎవరైతే గర్విష్టిగా కనిపిస్తారో లేక ఉదాసీనమైన ముఖకవళికలతో తన భావోద్వేగాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఇతరులకు దాచిపెడతారో; అది అటువంటి వ్యక్తికి గతంలో తగిలిన గాయం కారణంగా తన లోపల ఒక దుర్బలత్వంగా మారి ఆ భాగాన్ని ఇతరులకు ఇక ఎంత మాత్రం కనపడనీయకుండా ఉండేలా దాన్ని రక్షించుకునేందుకు ఆ వ్యక్తి తనకు తాను చేసుకున్న వాగ్దానం కావచ్చు. ఈ అంతర్గత భాగాలతో మీరు దయ, అవగాహనల స్థితి నుండి సంబంధం పెట్టుకున్నట్లైతే మార్పు చెందేది ఏది?

మీ మనస్సును క్రమబద్ధీకరించుకుని అంతర్గత ప్రపంచంతో

అనుసంధానమయ్యేందుకు ఇక్కడ కొన్ని సాధనాభ్యాసాలను ఇస్తున్నాను:

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ నిర్మలీకరణ: ఇది (<https://bit.ly/hfncleaning>)

అంతర్గతంగా మీ భాగాలలోని సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలను అన్నింటినీ తొలగించుకుని మనస్సు క్రమబద్ధీకరణకు మరియూ మీ ఎరుకను పెంపొందించుకునేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

భాగాలను గురించిన ఎరుక: మీలో ఎల్లప్పుడూ నివసిస్తున్న భాగాలు లేదా ఉప-వ్యక్తిత్వాలను గమనించండి. అవి ఎలా అభివ్యక్తమౌతాయి? ఆలోచనలు, రూపాలు, లోపలి నుంచి వినబడే గొంతులు, రంగులు, భావోద్వేకాల రూపంలోనా? వీటిలో ఒకటిని గమనించినప్పుడు అది నివసిస్తున్నది మీ శరీరం లోపలా లేక శరీరం చుట్టూనా కనుగొనండి; అది తలలోనా, భుజాలలోనా, ఉదరంలోనా, వెనుక

వీపు భాగంలోనా? అది ఎలా అభివ్యక్తమౌతుందో ఉత్సుకతతోనూ, దయాగుణంతోనూ గమనించండి. న్యాయనిర్ణయం చేయకుండా దానిపై దృష్టి పెట్టినప్పుడు ఏమౌతుంది?

మీరు ఒక అంతర్గత భాగాన్ని చూసినప్పుడు దాన్ని కొన్ని ప్రశ్నలు అడగండి. అవును, ఆ భాగానికి కొన్ని ప్రశ్నలను అడుగుతూనే ఉండండి. సమాధానాల గురించి ఆలోచించకండి. కేవలం లోపలి నుండి ఏదైనా వస్తుందేమో గమనించండి. ఉదాహరణకు, మీకు ఎంత వయసు ఉంటుందని అది అనుకుంటుందో దాన్ని అడగండి (అది గనుక మీ వయసు సంఖ్యను వేరే విధంగా చెప్పినట్లైతే, మీరు ఆ భాగానికి మీ వాస్తవ వయసును చెప్పి సరిచేయవచ్చు). లేదా “నువ్వు

బహుశా ఎవరైతే గర్విష్టిగా కనిపిస్తారో లేక ఉదాసీనమైన ముఖకవళికలతో తన భావోద్వేగాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఇతరులకు దాచిపెడతారో; అది అటువంటి వ్యక్తికి గతంలో తగిలిన గాయం కారణంగా తన లోపల ఒక దుర్బలత్వంగా మారి ఆ భాగాన్ని ఇతరులకు ఇక ఎంత మాత్రం కనపడనీయకుండా ఉండేలా దాన్ని రక్షించుకునేందుకు ఆ వ్యక్తి తనకు తాను చేసుకున్న వాగ్దానం కావచ్చు.



చేస్తున్నది ఎందుకు చేస్తున్నావు?” అని అడగండి. సహాయపడే మరో ప్రశ్న: “నువ్వు చెయ్యాలిని పని నువ్వు చేయకపోతే ఏమి జరగవచ్చని నువ్వు భయపడుతున్నావు?”

ఇంకో అడుగు ముందుకు వెళ్లదలిస్తే, ఆ భాగానికి కొంత దయ, అవగాహనను పొడిగించడానికి సాధ్యపడుతుందేమో చూడండి. మీ లోపలి గొంతుతో ఆ భాగం మీకు ఏమి చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నదో దాన్ని మీరు అర్థం చేసుకుంటున్నారనీ, గౌరవిస్తున్నారనీ దానికి తెలియచేయండి. అది ఎలా ప్రతిస్పందిస్తుందో గమనించండి.

బివరగా, మీ నుండి దానికి ఏమి కావాలో అడగండి - మీరు చేయగలిగింది లేక అది మీకు సాయం చేసేందుకు ఎంతో కష్టపడుతోంది కాబట్టి అది విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు వీలుగా మీరు చేయకుండా ఉండాలని ఏమైనా ఉందా అని.

సరిగ్గా దీనినే మీరు ఇతరుల పట్ల చేయగలిగినట్లైతే ఏమి జరగవచ్చు? అంటే ఇతరులు ముసుగులతో ప్రపంచానికి ప్రదర్శిస్తున్న దానికి అతీతంగా వారిని చూసేందుకు అని. మనమందరం ఈ భిన్నమైన భాగాలను కలిగే ఉన్నామని, అవి మనల్ని సంతోష పెట్టేందుకు వాటి శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తున్నాయి అంతేగానీ మనల్ని బాధ పెట్టేందుకు కాదు అనే జ్ఞానాన్ని పొందేందుకు.

ఎవరినైనా మరోసారి కలిసినప్పుడు వారి ముసుగుకు అతీతంగా వారిని చూసేందుకు ప్రయత్నించండి. ఎంతో పెద్ద మేధావి భాగం యొక్క ముసుగు

వెనుక తన స్వంత ఉద్దేశ్యాలను నిర్వహించుకోలేని ఒక ఏడేళ్ళ వయసు పిల్లవాడు దాగి ఉండవచ్చునేమో. అతడు ఒక మానసిక ప్రదేశంలో అభయస్థానాన్ని ఎంచుకున్నాడు; ఎందుకంటే అది తాను పెరిగినప్పటి అలజడి భావోద్వేగాల కంటే సురక్షితమైనది కావచ్చు. భయంకరమైన బిన్న వయసు బెదిరింపుల వెనుక భయపడిపోయిన, రక్షణలేని దుర్బలుడైన ఆ పిల్లవాడు అతి సున్నితంగా కనపడేందుకు భయపడుతున్నాడేమో. బహుశా పరిపూర్ణతను సాధిద్దామనుకునే భాగం వెనుక తనకు తగినంత సామర్థ్యం లేదని విశ్వసించే పిల్లవాడు ఉన్నాడేమో.

మనందరం మన శాయశక్తులా కృషి చేస్తున్నాం. మన లోలోతుల్లో మనందరం ఇతరులు మనల్ని చూడాలని, మనకు తగిన విలువ ఇవ్వాలని, మనల్ని ప్రేమించాలని కోరుకుంటాం. మీరు ముసుగుకు అతీతంగా చూడగలరా?

మీ చుట్టూ ఉన్నవారికి మీరు కొన్ని హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు అందజేసినట్లైతే ఏమి సంభవిస్తుంది? వారు క్షేమంగా ఉండాలని మీ అంతర్వాణితో ప్రయత్నించండి: “వారు ఆనందంగా ఉందురు గాక; వారు బాధల నుండి విముక్తులౌదురు గాక; వారు శాంతంగా ఉందురు గాక” లాంటి సులభమైనవి. ఇది మీ అనుభూతిని ఎంత ప్రగాఢంగా ప్రభావితం చేస్తుందో మరియు సార్యజనీనమైన మన మానవత్వాన్ని వివేకంతో అవగాహన చేసుకునేందుకు ఏ విధంగా సహకరిస్తుందో గమనించండి.

మనందరం మన శాయశక్తులా కృషి చేస్తున్నాం. మన లోలోతుల్లో మనందరం ఇతరులు మనల్ని చూడాలని, మనకు తగిన విలువ ఇవ్వాలని, మనల్ని ప్రేమించాలని కోరుకుంటాం.

ధ్యాన వెళ్ళిన వైపే శక్తి ప్రవాహం!

నొప్పి, బాధ మన గ్రహింపుకు
ఎలా వస్తుందో తన
అవగాహనకు వచ్చేందుకు
దోహదపడిన చిన్ననాటి
అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ,
మనలో దాగి ఉన్న
సామర్థ్యాన్ని మనమేవిధంగా
బయల్పడనీయవచ్చో తనకు
గోచరించిన నిగూఢ యధార్థాన్ని
మనతో పంచుకుంటారు శ్రీరాం
రాఘవేంద్రన్.



బిన్నతనంలో స్నేహితులతో బీధుల్లో ఆడుకోవడం నాకు అత్యంత ప్రీతికరమైన ఒక వ్యాపకంగా ఉండేది. ఆటలతో సాయంత్రమంతా గడిచిపోయేది. పొద్దు గూకిన తర్వాత అలస్యంగా ఇంటికి చేరుకునే వాణ్ణి. ఆ సాయంత్రాలు ఏ ఆటలు ఆడే వాళ్ళమో అనేది ముఖ్యం కాదు; స్నేహితులతో కలిసి ఆడుకున్నామనేదే ముఖ్యం.

అటువంటి ఒక సాయంత్రం వేళ, నాకు పన్నెండేళ్ళ వయసున్నప్పుడు, నేను స్నేహితులతో ఆడుతూ క్రింద పడిపోయాను. వెంటనే పైకి లేచి దుస్తుల మీది దుమ్మును దులుపుకుని మళ్ళీ ఆటలో పరుగెత్తడం మొదలుపెట్టాను. రెండు గంటల తర్వాత ఇంటికి తిరిగిచ్చాక మా అమ్మ నా కాళ్ళ వంక తడేకంగా చూస్తూ “నీకేమైంది?” అని అడిగింది. నేను క్రిందికి చూస్తూ నా మోకాలు బాగా గీసుకుపోయి, గాయం నుండి పొదాల దాకా రక్తం కారి ఎండిపోయినట్లుగా కూడా గమనించాను.

మోకాలిలో వణుకు పుట్టిస్తున్న నొప్పితో ఏడవడానికి నా కాళ్ళను చేత్తో పట్టుకోవడం నాకు బాగా గుర్తు. గాయాన్ని గమనించిన మరుక్షణం ఆ గాయం అప్పుడే అయ్యిందా అని అనిపించింది. ఆ రోజు గడిచిపోయింది. ఆ సంఘటనను కూడా పూర్తిగా మరిచిపోయాను. అయితే కొన్నేళ్ళ తర్వాత ఆ జ్ఞాపకం ఏదో తెలియని చోటు నుంచి అకస్మాత్తుగా పైకి వచ్చింది.

ఈ అల్పమైన, అంత ప్రాముఖ్యతలేని సంఘటన గురించి పునరావలోకనం చేసినప్పుడు, అనేక ప్రశ్నలు తలెత్తాయి:

నా మోకాలు గీసుకుపోయిన తర్వాత కూడా నేను ఆడుతున్నప్పుడు నాకు నొప్పి తెలియలేదు ఎందుకని?

నా మోకాలు గీసుకుపోయింది అని నేను గుర్తించిన మరుక్షణం నేను వణుకు పుట్టిస్తున్న నొప్పిని అనుభవించాను ఎందుకని?

బాధ లేకుండా నొప్పి ఉండే అవకాశం ఉందా? నొప్పి లేకుండా బాధ ఉండే అవకాశం ఉందా?

ఈ పునరావలోకనం నొప్పి మరియు బాధ రెంటి మధ్య గల తేడాను గుర్తించడానికి తోడ్పడింది. నొప్పి అనేది అక్కడ ఉన్నటువంటిది; బాధ అంటే అదే ధ్యాసతో మనం అనుభవించేది. ఆ సాయంత్రం వేళ, నా మోకాలికి గాయం అయిన క్షణం నుండే నొప్పి అక్కడ తప్పక ఉండేదే; అయితే ఆ నొప్పిని గురించిన ధ్యాస నాకు లేని కారణంగా నేను బాధను అనుభవించలేదు. నొప్పి యొక్క ధ్యాస ఉండడం వల్ల మనం బాధ పడతాం.

శారీరక నొప్పులు, కష్టాలు, బాంధవ్యాలు, సంఘర్షణలు ఇలా మరేన్నో అనేకం జీవితంలో మనల్ని బాధలకు గురిచేస్తాయి. వీటివల్ల కలిగే నొప్పిని తప్పించుకునే అవకాశం లేదు. నొప్పికి కారణమైన సమస్యపై మనం దృష్టిని సారించవలసిన ఆవశ్యకత ఉంది. అయితే మనం అతిగా దృష్టిని పెట్టడమో లేదా అతి తక్కువ దృష్టి పెట్టడమో జరుగుతుందని అనిపిస్తుంది.

అతి తక్కువ దృష్టి పెట్టడం వల్ల సమస్య పరిష్కారం ఆలస్యమౌతూ నొప్పి పొడిగించబడుతుంది. దానికి భిన్నంగా, సమస్య గురించి బిగ్గంగా ఆలోచించినా లేదా తెగ తాపత్రయ పడినా బాధను పెంచుకున్నట్లే సమస్య మరింత జటిలమవుతుంది. కొన్నిసార్లు నేను సమస్యను ఎంత పెద్దదిగా చేసుకునేవాడినంటే ఇక ఏ పనీ చేయడానికి నాలో శక్తి లేదనిపించేంతగా చిక్కుకుపోయేవాడిని. సమస్యల పట్ల మన ధ్యాసను తగుమాత్రం ఉండేలా చేసుకుంటూ, ఏకదృష్టి గల కార్యాచరణలో దూకినప్పుడు సమస్య ఆలస్యం లేకుండా పరిష్కరింపబడుతుంది.

ఎటు ధ్యాస వెళితే శక్తి అటు ప్రవహిస్తుంది! మన ధ్యాసతో, మనోవైఖరితో బిన్న మట్టి బిబ్బను పర్వతంగానూ, లేదా పర్వతాన్ని

బిన్న మట్టి బిబ్బగానూ సృష్టించవచ్చును. (అంటే పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతను చాలా అతిశయోక్తిగా చేసి చూపడం).

ఎవరో ఒకసారి బాబూజీ(హార్ట్ ఫుల్నెస్ ధ్యానపద్ధతిలో ఒక గురువు) తో వారి కడుపునొప్పి ఎలా ఉందని పరామర్శించినప్పుడు, “ఇప్పుడు నువ్వు కడుపునొప్పిని గుర్తుచేశావు గనుక ఇప్పుడు నేను ఆ బాధను అనుభవిస్తున్నాను” అన్నారట. ఈ సంఘటన మనకు ప్రేరణనిచ్చే, ఉద్ధరించే, ప్రోత్సహించేవాటిపైన దృష్టిని నిలిపేందుకు, స్పష్టమైన ఫలితాలను అందించే వాటిపై పనిచేసేందుకు; మనల్ని కష్టాలకు గురిచేసే వాటిపై మనం చూపే ధ్యాస యొక్క స్థాయిని తగుమాత్రంగా చేసేందుకు సహాయపడుతుంది.

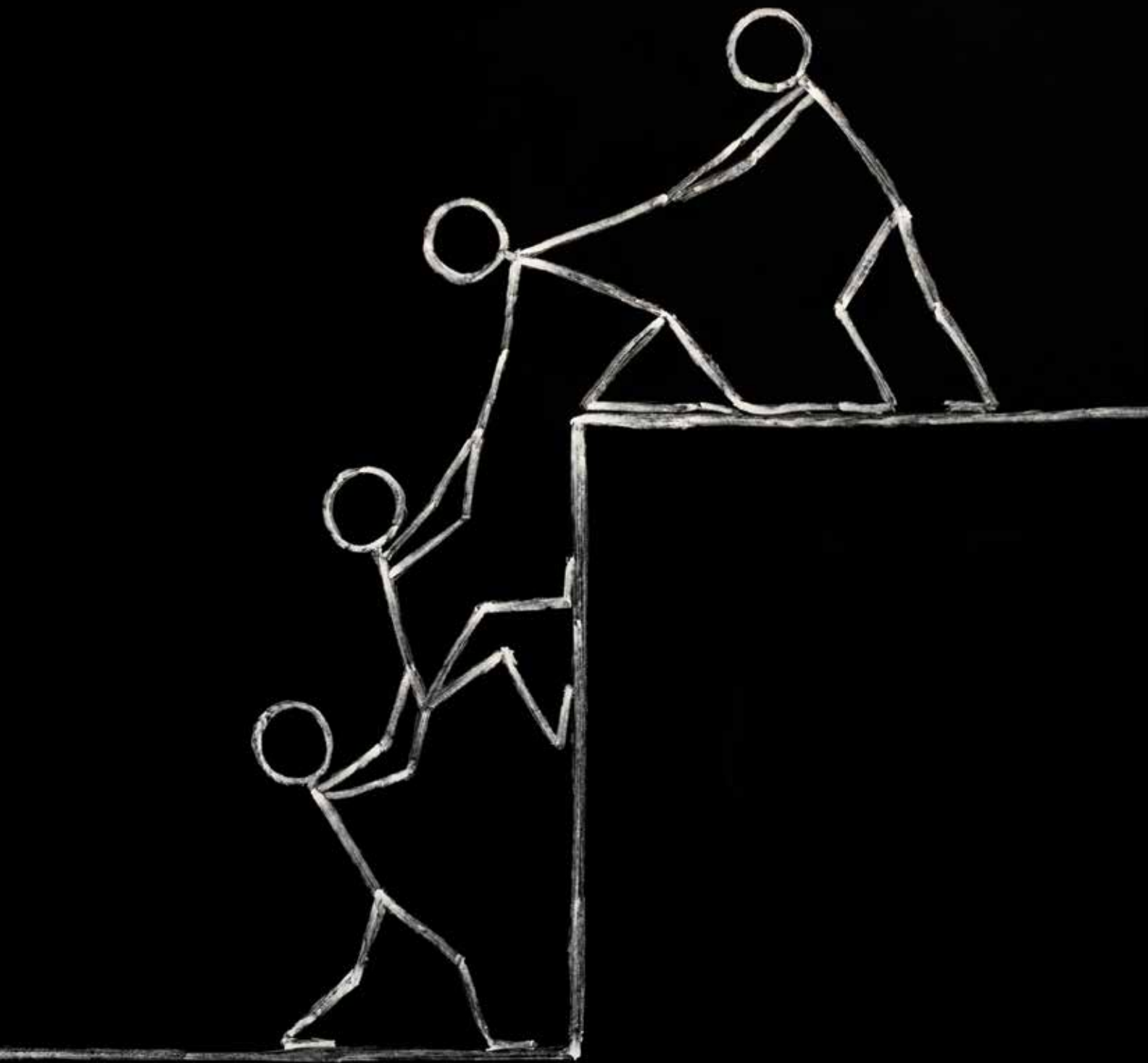
నాకు ఇష్టమైన సూక్తులలో ఒకటి: “ఎల్లప్పుడూ కాంతి వైపు చూడండి. ఎందుకంటే, మనం కాంతి నుండి వెనుదిరిగినప్పుడు మన స్వంత నీడను చూస్తాం.”

మన బాధలను తగ్గించడానికి, మనలో అవ్వకంగా ఉన్న శక్తిని బయల్పడేలా చేసేందుకు మానసిక మరియు భావోద్వేగపు స్థాయిలో మనల్ని మనం సమర్థవంతంగా నిర్వహించుకోవడం కీలకం. మనం జీవితంలో ఏ పరిస్థితుల గుండా పయనిస్తున్నామో అవగాహన చేసుకునేందుకు మరింత ఉన్నత స్థాయి జాగృతి, మన ధ్యాస యొక్క దిశను మార్చగలిగే చాకచక్యం గల మనస్సు, నిరంతరం అవే ఆలోచనల్లో నిమగ్నమవ్వడానికి బదులు కార్యాచరణలోకి నెట్టగల అభివృద్ధి చెందిన సంకల్పము - ఇవన్నీ మన ఉత్సాదక సామర్థ్యాన్ని, ప్రభావశీలతను, సంతోషంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధనను పద్ధతి ప్రకారంగానూ, నిలకడగానూ చేసినప్పుడు మనకు అలవడే కొన్ని లక్షణాలు ఇవి.

ప్రేరణ

ప్రేమ తను ఒక్కర్లే ఉండలేదు.
సేవ అనే క్రియ ద్వారా ప్రేమ
ప్రవహించినపుడే దానికి సార్థకత.

మదర్ తెరెసా



ఉన్నత చైతన్యం దాని స్వభావం



ప్రియమైన నాన్నకు,

చైతన్యపు ఉన్నత స్థితులను అనుభూతి చెందడమంటే ఏమిటో దయచేసి చెప్పండి.



ప్రియమైన సహజ్, మార్గ్,

నా మునుపటి ఉత్తరంలో చైతన్యం అంటే మొత్తం ఎరుక గురించే అని చెప్పాను. నిజానికి, అది ఎరుక యొక్క స్థాయి; ఎరుకలేనితనము యొక్క స్థాయి అని కూడా దీనికి మరో అర్థం ఉంది; ఇంకా ఆ ఎరుకతో మనం పరిస్థితులకు ఏవిధంగా ప్రతిస్పందిస్తున్నాము అన్నది కూడా ఇమిడి ఉంది. దీని ప్రకారం చూస్తే, తక్కువ ఎరుక కలిగినవారు అంత తక్కువగా పరిణతి చెందినట్లు అర్థం.

దీనికి తోడు, కొంత మంది ఎరుక కలిగి ఉన్నప్పటికీ స్పందించరు. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి ఆకలితో ఉన్న ఒక మనిషిని చూసినప్పుడు ఆ వ్యక్తి హృదయం కరుగుతుంది. అతడు విచారానికి లోనౌతాడు; కానీ వెంటనే ఇంటికి తిరిగి వచ్చేస్తాడు. అతడిది దయార్థ హృదయమే. అయితే ఆ సమస్యకు ప్రతిస్పందించేంత దయా గుణం లేదు. ఈ కోణంలో చూసినప్పుడు అహింసా గుణం గొప్పదే అయినా దయ అంతకంటే గొప్పది.

దీన్ని మరో దృష్టికోణం నుంచి చూద్దాం. చైతన్యం అంతర్గత స్వేచ్ఛను సూచిస్తుంది అని కూడా చెప్పుకోవచ్చు. అంతర్గత స్వేచ్ఛ అంటే తెలివితేటలు లేదా జ్ఞాన గ్రహణ సంబంధ పక్షపాత ధోరణులు, ముందుగానే స్థిరపడిపోయిన అభిప్రాయాలు లేదా సంస్కారాలు లేకపోవడం. నీవు నీ హృదయ ప్రేరణలకు విరుద్ధంగా ఏదైనా చేసినప్పుడు నీకెలా అనిపిస్తుంది? ఉదాహరణకు, నీవు ఎవరినైనా అత్యంత శక్తిమంతమైన ఆయుధాలతో – చేదు నిజాలను చెప్పడం, వారి అవివేకాన్ని గురించి పదే పదే వారికి గుర్తుచేయడం లేదా “నేనిది నీకు ముందే చెప్పానా?” లాంటి మాటలతో ఎవరినైనా నొప్పించడం వంటివి. ఎప్పుడైనా మనం హృదయ ప్రేరణలకు విరుద్ధంగా చేస్తే వాటి పర్యవసానాలను అనుభవించవలసి ఉంటుంది. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అప్పుడు మన హృదయం హీన స్థితికి దిగజారుతుంది; మన మనోభావాలు భారమౌతాయి. స్వేచ్ఛాయుతమైన చైతన్యానికి భంగం వాటిల్లుతుంది. స్వేచ్ఛాయుతమైన చైతన్యం కూడా అత్యున్నతమైనది కాదు; ఎందుకంటే అది ఇంకా నిర్మలంగా, స్థిరంగా, అలజడులు

లేని విధంగా తయారుకావలసి ఉంది.

న్యూరోప్లాస్టిసిటీ (జీవితకాలమంతా కొత్త నాడీ కనెక్షన్లు ఏర్పరచుకొనేందుకు తనను తాను మరల సవరించుకునే మెదడు యొక్క సామర్థ్యం), నవుత గల చైతన్యం, మరియు తిరిగి యథాస్థితిని పొందగలిగే స్వభావం గల చైతన్యం (రబ్బరు వంటి తిరిగి మొదటి స్థితికి వచ్చే స్వభావం) - వీటన్నిటి అర్థం అంతర్-బాహ్య పరిస్థితులకు సర్దుకుపోయే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండడం. దీన్ని బౌద్ధమత సాంప్రదాయంలో "ప్రారంభ దశలో ఉన్నవారి మనస్సు"గా వర్ణించడం జరిగింది.

ఈ సామర్థ్యం లేకపోవడమంటే దాని అర్థం మనం మరింత మరింతగా బహిర్ముఖులుగానో లేదా మరింత మరింతగా అంతర్ముఖులుగానో ఉన్నామని. అంతర్ముఖ స్వభావం అంతరంగ జీవితం పట్ల మొగ్గు చూపేది అయినప్పటికీ అది విపరీత స్వభావం కలది. అంతర్ముఖులు ప్రాపంచిక జీవనము మరియు కర్తవ్యాల పట్ల బాధ్యతారహితంగా ఉండేందుకు మొగ్గుతారు. బహిర్ముఖుల స్వభావం కూడా విపరీతమే. రెండు కొనలు ఉన్న కర్తకు ఒక చివర ఒకటి మరొక చివర మరొకటి. అవసరాన్ని బట్టి రెండు దిశల్లోనూ చలించ గలిగిన సమర్థత కలిగి ఉండడమంటే ఉనికిలో ఆధ్యాత్మికము మరియు ప్రాపంచికము అనే రెండు రెక్కలను సమతుల్య పరుస్తూ పరిస్థితులపై నియంత్రణ కలిగి ఉండడం అని అర్థం.

నువ్వు ప్రశాంతంగా, సుఖంగా ఉన్న సమయాల్లో మార్పు లేదా పరివర్తన చెందాలనే అవసరం ఉన్నట్లు నీకనిపిస్తుందా? మనం ప్రతికూల పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడే మార్పు చెందవలసిన అవసరాన్ని మనం గుర్తిస్తాం. ఇది సహజమే. అటువంటి పరిస్థితి తిరిగి మనల్ని మూడింటిలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పనులను చేసేందుకు ముందుకు నెట్టుతుంది. అవి: ప్రతికూల పరిస్థితులకు కారణమైనవాటిని మార్చడం, మన అవగాహనను మార్చుకోవడం, సర్దుకుపోవడాన్ని నేర్చుకోవడం.

చైతన్యంపై ఆధిపత్యం ఇష్టాలు-అయిష్టాలు, ప్రశాంతత-అవిశ్రాంతత, ప్రేమ-ద్వేషం, ధైర్యము-భయం వంటి ద్వంద్వాల నుండి అతీతంగా ఎదిగే మన సామర్థ్యంలో ప్రతిబంబిస్తుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఇది మాయ పై ఆధిపత్యాన్ని సాధించడమే. మనం ఈ వస్తుగత ప్రపంచంలో ఇతరుల భావనలకు, మాటలకు, చర్యలకు, ఉద్దేశాలకు, మనోవైఖరులకు ప్రతిస్పందించని రోజంటూ ఎప్పుడైనా ఉంటుందా? జీవితంలో ఏ రోజు మనం అవసరమైనప్పుడు మనపై మనం నియంత్రణను కలిగి ఉంటూ, మనల్ని మనం ఉదాత్తమైన రీతిలో వ్యక్తపరచుకోగలిగే కళపై పట్టు సాధిస్తామో అటువంటి రోజు అత్యంత ధన్యమైన రోజు కాగలదు. ఈ మౌలిక సూత్రము, దాని కచ్చితమైన ప్రక్రియ చక్కగా అర్థం చేసుకోబడినప్పటికీ వాస్తవమైన ఆచరణ భిన్నమైన విషయం. మన జీవితం ఒక సామాన్యమైన సూత్రం ఆధారంగా నడుస్తుంది - అది బాహ్య ప్రేరణ మరియు ఆ ప్రేరణకు మన అంతర్గత ప్రతిక్రియ లేదా ప్రతిస్పందన.

ఈ కోణం నుండి చూసినప్పుడు, చైతన్యం పై పట్టు సాధించడమంటే మన ప్రతిక్రియలను, ప్రతిస్పందనలను నియంత్రించడం కూడా అని గుర్తిస్తాం. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, ఇది అహంపై నియంత్రణ సాధించే అంశానికి సంబంధించినది.

ఆత్మవికాసం చెందిన ఒక వ్యక్తి "ఈ పరిస్థితులను తట్టుకునే శక్తి నాలో లేదు"; లేదా "దీన్ని వినలేను"; లేదా "ఈ అవమానాన్ని సహించను"; లేదా నేను ఫలానా వారితో ఏకీభవించలేను" అని అంటాడా? అటువంటి మనోవైఖరి అతడి నుండి బయటికి రాదు. ఆత్మవికాసం చెందిన ఒక వ్యక్తి ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని కోరుకోడు. అంతేకాదు, ఎవ్వరినీ నొప్పించాలని కూడా కోరుకోడు. అటువంటి వ్యక్తి సాధారణంగా చాలా మంది మాదిరి ప్రతిక్రియలకు, ప్రతిచర్యలకు, ప్రతిస్పందనలకు లొంగిపోయేలా కాకుండా వాటిని అధిగమించి వాటికి అతీతంగా ఉంటాడు. అటువంటి వ్యక్తి హృదయం ఒక ప్రత్యేకమైన

ఆవరణచే అనుగ్రహింపబడి ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తికి సృష్టికర్తపై ఉన్న ఉన్నత స్థాయి విశ్వాసం వలన ఆ ఆవరణ యొక్క ప్రతి అణువు ధైర్యము మరియు అనంతమైన ఆశావాదంతో నింపబడి ఉంటుంది.

ఒక ఆప్త మిత్రుడు మనల్ని మోసగించినా లేదా తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నా మనం ఆందోళనకు, తీవ్ర వేదనకు గురి అవుతాము. ఆ మిత్రుడు ఎంత ఎక్కువ ఆపుడైతే అంత ఎక్కువ వేదన కలుగుతుంది. నీ యెదుట ఒక ప్రక్క ఎత్తైన కొండ, మరో ప్రక్క నీ కోసం కాచుకున్న సింహం ఉన్న సన్నివేశం దీనికి ఉపమానంగా చెప్పవచ్చు! ఏది ఏమైనప్పటికీ రెంటిలో దేనికయినా నువ్వు ప్రభావితం కావడమనేది ఖాయం.

ఇప్పుడేం చెయ్యడం? ఏ విధమైన ప్రతిస్పందన వివేకవంతమైనది? నువ్వు పరిస్థితిని పరిశీలించి, ఏ విధంగా నష్ట నివారణ చేయవచ్చో, సంశయ లాభాన్ని ఎల్లప్పుడూ అవతలి వ్యక్తికి ఇస్తూ అందుకు తగినట్లు స్పందించాలి. ఒకవేళ ఒక సాధారణమైన క్షమాపణతో సమస్య పరిష్కారం కాగలిగితే నీకు నువ్వు అదృష్టవంతుడివిగా భావించవచ్చు.

అంతేకాదు, ఉద్వేగంతో హఠాత్తుగా ప్రతిస్పందించకపోవడమనేది ఒక ప్రత్యేకమైన అంతరంగ స్థితిని సృష్టిస్తుంది. మన హృదయ కండరాలు కష్టాలకడలి అనే గుహలో బలపడతాయి. కాబట్టి, కోపం రావడంలో దోషమేమీ లేదు. కోపాన్ని అక్కడితో ఆపుకొని, తనను తాను నిగ్రహించుకుంటూ దాన్ని వ్యక్తపరచకుండా ఉండగలగడమనేదే సమస్య. నీ కోపాన్ని వ్యక్తపరచకపోవడం నిన్ను బలంగా తయారుచేస్తుంది.

వికాసం చెందిన చైతన్యం అందమైన పట్టు దారం లాంటిదైనా ఉక్కు తీగ కంటే దృఢమైనది. “వజ్రాదపి కఠోరాని మృదుని కుసుమాదపి” [వజ్రం కంటే దృఢమైనది, బలమైనది అయినా పువ్వు కంటే మరింత సుకుమారము మరియు సున్నితము] ప్రభువు శ్రీరాముని చైతన్యాన్ని వివరిస్తూ చేసిన వర్ణన ఇది. ఆయన ఆధ్యాత్మిక ప్రాపంచిక కర్తవ్యాలు రెంటికీ స్పందిస్తూనే, అదే సమయంలో రోజువారీ జీవితం లోని ఆటుపోట్లను తట్టుకునే శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగి ఉన్నట్లు వివరించడం జరిగింది.

మీరు అడిగిన ప్రశ్నకు వివరణ కాస్త సుదీర్ఘమయ్యింది. ఉన్నత చైతన్యానికి సంబంధించిన లక్షణాలను వివరించానని భావిస్తున్నాను.

అత్యంత ప్రేమతో,
నాన్న

ప్రియమైన సహజ్, మార్గ్,

నా మునుపటి ఉత్తరానికి పాడిగింపుగా, బాబూజీ గారి కొన్ని మహత్తర లక్షణాలను మీతో పంచుకోవాలని భావిస్తున్నాను. అటువంటి లక్షణాలు వికాసం చెందిన చైతన్య స్థితిని పరోక్షంగా వెల్లడి చేస్తాయి. వారి పని ఇతరుల అవసరాలను గ్రహించడాన్ని కోరుకునేది. వారు ఆధ్యాత్మికంగా పనిచేసి ఒక వ్యక్తికి తన స్వంత ఇంట్లో ఉన్న అనుభూతిని కలిగించి ప్రశాంతంగా ఉండేటట్లు చేయగలరు. వారు అభ్యాసం చేస్తున్న సమయంలోనే వారి మాస్టర్ చేసిన కార్యాన్ని ఆ సమయానికి ముందే తెలుసుకునేవారు. లాలాజీ మహారాజ్ గారు అరుదెందిన తక్షణమే బాబూజీ తనను తాను సర్దుకుని, తలపై టోపీ ధరించి, గ్రహించడానికి సిద్ధంగా ఉండేవారు.

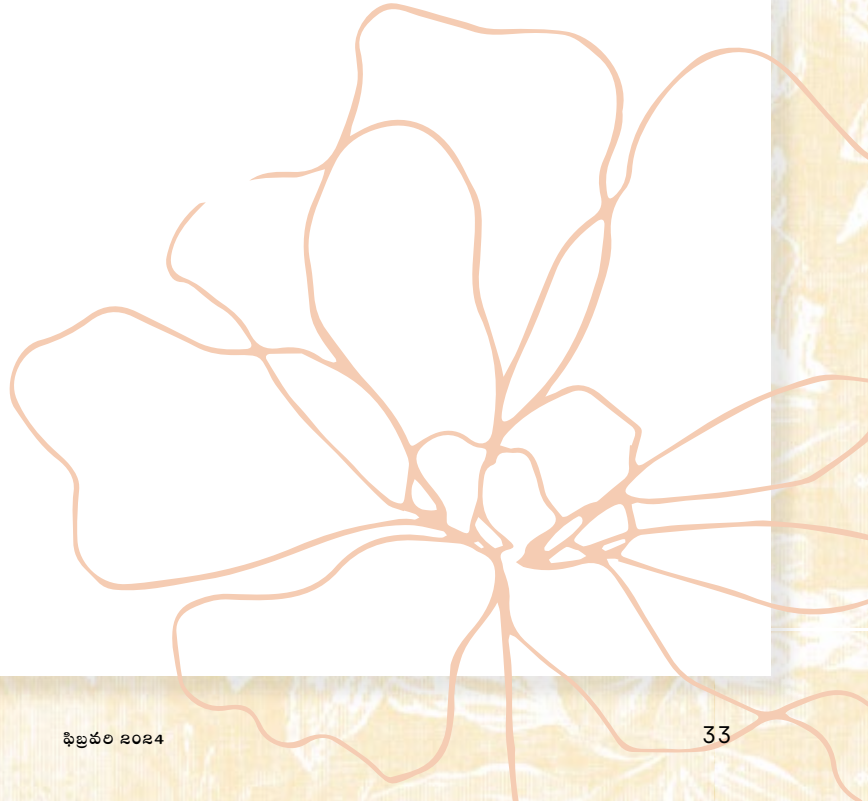
సాధారణంగా, లాలాజీ వారి ఆలోచనను గానీ ప్రశ్నను గానీ ముగించే ముందే, బాబూజీ వాటిని పూర్తిగా గ్రహించి పరిష్కారం కూడా సూచించేవారు.

స్వామి వివేకానంద బాబూజీ గారి చైతన్య స్థాయిని ప్రశంసిస్తూ, అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్న మహాత్ముడికి కూడా బాబూజీ యొక్క అట్టడుగు స్థాయి చైతన్యపు స్థాయిని సైతం చేరుకోవడం కష్టసాధ్యమని వ్యాఖ్యానించారు.

కావున, ఈ కోణం నుంచి చూసినప్పుడు సునిశిత గ్రహింపు శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడం, ఇతరుల అవసరాలను అనుభూతి చెందుతూ వాటికి సముచిత కార్యాచరణతో ప్రతిస్పందించడం లాంటి వాటికి సంబంధించిన అంశాలు కూడా దీనిలో ఉన్నాయి.

ఇప్పటికీ చాలనుకుంటాను.

అత్యంత ప్రేమతో,
నాన్న



ఒకరినొకరం సంరక్షించుకుంటున్నామా ?

ప్రోఫెసర్ లోరా ఓటిస్ జార్జియాలోని అట్లాంటాలోని ఎమోరీ విశ్వవిద్యాలయంలో ఇంగ్లీష్ ప్రోఫెసర్. ఆమె శాస్త్రీయ మరియు సాహిత్య ఆలోచనలను ఏకీకృతం చేసి రచనలు చేస్తుంటారు. ఇంకా మల్టీసెన్సరీ ఇమేజరీ మరియు భావోద్వేగాలపై ప్రత్యేకించి ఆసక్తిని కలిగి ఉన్నారు. ఇక్కడ "సంరక్షణ నీతి" విషయంపై ప్రోఫెసర్ ఓటిస్ పూర్వ విద్యార్థి, కాశిమ్ కల్వానీ జరిపిన ముఖాముఖి గురించి పంచుకోవడం జరిగింది.



ప్రశ్న: ప్రాఫెసర్ ఓటిస్, స్వాగతం. దయచేసి మీ నేపథ్యం, నైతికత మరియు సంరక్షణ పట్ల మీ ఆసక్తి గురించి కొంచెం పంచుకోగలరా?

యూనివర్సిటీలో, నేను బయోకెమిస్ట్రీ, నాడీ విజ్ఞానశాస్త్రం చదివాను. ఆ సమయంలో నేను పెద్ద సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొన్నందువల్ల, తులనాత్మక సాహిత్యంలో పి.హెచ్. డి. తో ముగించాను. కాబట్టి నా పరిశోధన మరియు బోధనలు సాహిత్యం, విజ్ఞానశాస్త్రం కలిసే చోట విమర్శనాత్మక జ్ఞానాన్ని కలిగి ఉంటాయి. నా తల్లి తన 60వ దశకం ప్రారంభంలో బిత్త వైకల్యం పాలున పడినందువల్ల, నేను “సంరక్షణ లేదా వయోధికుల పట్ల జాగ్రత్త వహించడం” అనే అంశం మీద ఆసక్తి కనబరిచాను. దానితో కథలు, నవలలు, నాటకాలలో “సంరక్షణ” ఎలా ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుందో, ప్రజలు సంరక్షణ గురించి కథనాలను ఎలా సృష్టిస్తారు, అవి ఎంత వాస్తవికంగా ఉంటాయి, సంరక్షణలో నైతికత యొక్క ప్రాధాన్యత పై ఆసక్తి పెరిగింది. అదే నన్ను ఎమోరీలో ఈ కోర్సు తీసుకోవడానికి ప్రోత్సాహ కారకమయ్యింది.

ప్రశ్న: మీ అకడమిక్స్ మరియు దైనందిన జీవితంలో, సంరక్షణ మరియు నైతికత పట్ల మీ పూర్తి అవగాహన, ఒక విధానాన్ని ఏర్పరచుకోవడంలో, సాహిత్యం, న్యూరో సైన్స్ యొక్క పాత్రను ఎలా కనుగొన్నారు?

సాహిత్యం మరియు విజ్ఞానం వివిధ మార్గాల్లో కరుణను ప్రేరేపిస్తాయి. సైన్స్ మనందరికీ మన అందరిలో ఉన్న సారూప్యతలను గుర్తు చేస్తుంది. సాహిత్య అధ్యయనాలలో చాలా మంది వ్యక్తులు, “సంస్కృతి మరియు భాష” ద్వారా ప్రతిబింబ ప్రభావితమవుతుందని లేదా నిర్ణయించబడుతుందని అనుకుంటారు, కానీ మెదడు ఎలా పని చేస్తుందో మీరు ఆలోచించినప్పుడు, ఎవరి మెదడు అయినా సమస్యలను సృష్టించగలదని మీరు గ్రహిస్తారు.

మన వయసు పెరిగే కొద్దీ మనకు ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. మానవ నాడీ వ్యవస్థలో దొర్లిన తప్పులను చూస్తుంటే నాలో ఉన్న సున్నితత్వం జాగృతమవుతుంది. ఇది ఎంత విలువైనదో, ఎంత అందమైనదో నేను గ్రహించాను మరియు దానిని దుర్వినియోగం కాకుండా జాగ్రత్త వహించాలనుకుంటున్నాను. కదలడంలో లేదా ఆలోచించడంలో ఇబ్బంది ఉన్న వ్యక్తిని నేను చూసినప్పుడు, ఆ వ్యక్తి యొక్క నాడీ వ్యవస్థలో ఉన్న సమస్య అంతా నావల్ల లేదా నాకు తెలిసిన ఎవరితోనైనా జరిగిన తప్పు వల్ల అయిఉండవచ్చునని నేను భావిస్తుంటాను. సైన్స్ అనేది మన అందరిలో ఉన్న సారూప్యతలను గుర్తు చేస్తుంది.

సాహిత్యం, సంరక్షణలో ఉన్న వివిధ పద్ధతులను అర్థం చేసుకోవడంలో

మరియు నాకు సంభవించని వ్యాధిని సహానుభూతితో కూడిన అనుభవాన్ని అందించే విభిన్న మార్గాలకు నా మనస్సును తెరుస్తుంది.

ప్రశ్న: ఈ సంభాషణ ముఖ్యంగా వాతావరణ మార్పు, యుద్ధాలు, ఆర్థిక సంక్షోభాలు, నిరాశ్రయులు మరియు మరియు సామాజిక సంబంధించినది. మీ అభిప్రాయం ప్రకారం, కమ్యూనిటీ/ సామాజిక, సంస్థాగతమైన, కుటుంబ సంబంధాలు, మరియు ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధ వహించే విషయంలో నాయకుల కీలకమైన నైతిక బాధ్యతలు ఏమిటి?

ముందుగా, మీకు అనుకూలమైన వ్యక్తులు చెప్పేది వినడమే కాకుండా మీకు ఆ విషయం పట్ల పూర్తి సమాచారం ఉందని నిర్ధారించుకోండి. ఈ రోజుల్లో, వ్యక్తులు, కమ్యూనిటీలలో, సమాజంలో ఎలా జీవిస్తున్నారనే దాని గురించి కమ్యూనిటీ సమాహారం నుండి మనకు మంచి సమాచారం ఉంది. దేనినైనా వినడానికి, ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోడానికి సిద్ధంగా తెరుచుకుని ఉండండి.

ఇతరుల సంక్షేమం కోసం నాయకులు ఎంత బాధ్యత వహిస్తారనే దానిపై భిన్నమైన రాజకీయ తత్వాలు ఉన్నాయి. ఈ సమాజంలో ప్రతి వ్యక్తికి తమ బాధ్యత వారిపై మరియు అందరి బాధ్యత ప్రభుత్వముపై ఉన్నది. “నేను” అనేది మధ్యలో ఎక్కడో పడిపోతుంది. ప్రజల మాటలు వినండి, ఆపై ప్రభుత్వ వనరులను సేకరించేందుకు సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా

ఉండండి. చురుకైన మార్గంలో చేస్తే ఇది ఉత్తమమైనది మరియు చౌకైనది. తదుపరి హరికేన్ లేదా విపత్తు కోసం ఎదురుచూసే బదులు, గత విపత్తులో ఇంత బాధ కలిగించిందేమిటో కనుక్కోండి మరియు అది మళ్లీ జరగకుండా జాగ్రత్త వహించండి.

ప్రశ్న: వాతావరణ మార్పు, అసమానత మరియు యుద్ధాలు వంటి ప్రపంచ సమస్యలు, మన వ్యక్తిగత మరియు సామూహిక స్థాయిలో, “సంరక్షణ” పట్ల మన వైతిక బాధ్యతలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి ?

గ్లోబల్ వార్మింగ్ కు అత్యధికంగా కారణభూతులైన దేశాలకు, సముద్ర మట్టాలు పెరగడం వల్ల కనుమరుగవుతున్న దేశాలు, తమ ఇళ్లను విడిచిపెట్టి వెళ్లాల్సిన విషమ పరిస్థితి ఉన్న దేశాలలోని ప్రజలకు సహాయం చేయాల్సిన బాధ్యత ఉండవచ్చు. కానీ ఎవరి వద్ద అయినా డబ్బు అంతంతమాత్రంగానే ఉంటుంది మరియు సంపన్న దేశాల వద్ద కూడా ఎక్కువ డబ్బు ఉండకపోవచ్చు, కానీ వారు వాస్తవంగా ఏమి జరుగుతుందో పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు.

మనం బహుశా అనుకున్న దానికంటే ఎక్కువ మంది వలసదారులకు సహాయం చేయవచ్చు. అలాగని మనం సరిహద్దును తెరిచి, ప్రతి ఒక్కరినీ లోపలికి అనుమతించాలని కాదు, కానీ ప్రజల అభ్యర్థనలను పరిగణనలోనికి తీసుకుని వారికి రావడానికి హక్కు ఉందో లేదో అంచనా వేయడానికి మరియు వనరులను పెట్టుబడి పెట్టవలసి రావచ్చు.

వాతావరణ మార్పు మరియు యుద్ధాల వల్ల ప్రభావితమైన వ్యక్తులకు ప్రతిస్పందించే బదులు సహాయం చేయడానికి మనం నిర్దిష్టమైన పనులు చేయాలి. మనం కారణాలను ఎలా ఆపగలం? మనం గ్రీన్ ఎనర్జీ వైపు వేగంగా వెళ్లగలమా?

ప్రశ్న: ప్రపంచ స్థాయి గురించి మాట్లాడినందుకు ధన్యవాదాలు. మీ తల్లికి చిత్తవైకల్యం ఉందని మీరు చెప్పారు, కాబట్టి మీరు మీ ప్రపంచం మరియు బయటి ప్రపంచంతో వ్యవహరించేటప్పుడు ఆమె సంరక్షణను ఏ విధంగా చూసుకుంటారు ?

చిత్తవైకల్యంతో ఉన్న సమస్యాత్మక సమయం ఏమిటంటే, రోగి ఇప్పటికీ ఇంతకు ముందు సహాయక జీవన సౌకర్యంలో ఉన్నప్పటి జీవితాన్ని గడపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. వ్యక్తి సహాయక జీవన సదుపాయంలో ఉన్నప్పుడు (కుటుంబం ఆ ఎంపిక చేస్తే), ప్రతిదీ సులభం అవుతుంది. అంచనాలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో, మనం ఏమి చేయాలో నిర్ణయించే పరివర్తన సమయం, తనకు అవసరమైన సంరక్షణను పొందడానికి ఆమె ఎక్కడికి వెళ్లాలి, నా విద్యా వృత్తిలో పదవీకాలం కొనసాగడానికి ఏమి చెయ్యాలి అనే విషయాలు. ఎప్పటికప్పుడు మనలను మూల్యాంకనం చేస్తూ ఉంటారు. నేను కూడా మానసికంగా వేధించే వివాహ బంధంలో ఉన్నాను, దానిని విడిచిపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. ఆ కాలంలో నేను ప్రపంచం గురించి చాలా తక్కువగా ఆలోచించాను.

నేను జీవితంలో వెనక్కి త్రోసివేయబడ్డాను, కాబట్టి 1993



మరియు 1995 మధ్య జరిగిన ప్రస్తుత సంఘటనల గురించి నాకు తెలియకుండానే ఉంది. ఇది సహజమైన మానవ ప్రతిస్పందన-ఎప్పుడైతే మీరు బెదిరింపులకు గురవుతారో అప్పుడు మీరు మీపై దృష్టి పెడతారు. కానీ నేను దానిని సిఫార్సు చేయను. హాస్యాస్పదమేమిటంటే, ఇది వాస్తవానికి మిమ్మల్ని మించి మీరు ఆలోచించడంలో సహాయపడుతుంది. అది నాకు ఇప్పుడు తెలుస్తుంది, కానీ నాకు అప్పుడు తెలియదు.

ప్రశ్న: సమాజం “సంరక్షణను సంప్రదించే” విధానంలో మీరు ఎలాంటి మార్పులను చూడాలనుకుంటున్నారు ?

అపవాదులు లేవు. ఒక వ్యక్తిని మీరే చూసుకున్నందుకు, సంరక్షించుకోవడంలో కళంకం లేదు, లేదు, కాదు చెప్పడంలో కళంకం లేదు.

మీరు మీ కుటుంబాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకుంటున్నందున మీ ఉద్యోగాన్ని విడిచిపెట్టడానికి ఎటువంటి కళంకం లేదు. మీ కుటుంబ సభ్యుడు ఒక సహాయక సంరక్షణ సదుపాయంలో నివసించాలని నిర్ణయించుకోవడంలో ఎటువంటి కళంకం లేదు. సంరక్షణ కోసం చేసుకునే ఎంపికలు, కుటుంబానికి ఉత్తమంగా ఉపయోగపడే విధంగా అందుబాటులో ఉండాలి.

“వృద్ధాశ్రమాలు” అని పిలవబడే కళంకాన్ని సహాయక జీవనం నుండి తీసివేసి నర్సింగ్ హోమ్ గా చూడడానికి నేను ఇష్టపడతాను; ఎందుకంటే ఒకవేళ వారు సంరక్షణను అందించలేనప్పుడు, మన కుటుంబం దీన్ని ఎంచుకుంటే అవమానం లేదు.

నేను మరింత సరసమైన సహాయక జీవనం ఎంపికలను చూడాలనుకుంటున్నాను. ప్రజలు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తున్నందున దానిని ఏర్పరచుకోవడానికి మనకు సృజనాత్మకత అవసరం. అంతేగాకుండా వారి జీవితపు చివరి భాగంలో వారికి మరింత సంరక్షణ, శ్రద్ధ అవసరం. కానీ ఇది మనం మెరుగుపరచగల విషయం కాదు.

సహాయక జీవనం కోసం డబ్బు లేని వ్యక్తుల పట్ల నేను జాలిపడుతున్నాను. దానిని వారే గుర్తించాలి. నేను “సంరక్షణలో” సామాజిక మరియు ప్రభుత్వ ముఖ్య పాత్రను, వారి ప్రమేయాన్ని, ఇంకా మరింత చౌకైన అవకాశాలను చూడాలనుకుంటున్నాను.

ప్రశ్న: కాబట్టి మనం ఒకరికొకరం ఎలా సహాయపడాలి? మేము సహాయం కోసం ఎలా అడగాలి?

మీకు సమీపంలోని వ్యక్తులతో ప్రారంభించండి మరియు సమాజంలోని ఇతర వ్యక్తులతో పని చేయండి. కుటుంబం, స్నేహితులతో మన సంబంధ బాంధవ్యాల ద్వారా ఇతరులతో ఎలా ప్రవర్తించాలో మనము నేర్చుకుంటాము. దీనితో ఆ జ్ఞానం మనం పెరుగుతున్న కొద్దీ అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటుంది. కొంతమంది ఇతరుల కంటే మెరుగ్గా ఉంటారు, కానీ జీవితంలో ఏ సమయంలోనైనా మనం ఇతరులతో ఎలా వ్యవహరించాలో నేర్చుకోవచ్చు. ఎప్పుడూ బాహ్యంగా పెరిగే నెట్ వర్క్ ను రూపొందించండి. మీ

సంఘంలోని, మీ కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో ప్రారంభించడం చాలా తార్కికం, కానీ దానితో సంతృప్తి చెందాల్సిన అవసరం లేదు. సర్కిల్ ను విస్తరిస్తూ ఉండండి.

ప్రశ్న: నేను అంగీకరిస్తున్నాను. మనకోసం మనం సహాయం అడగడం కంటే ఎవరినైనా వారు ఎలా సంరక్షణ పొందాలనుకుంటున్నారు అని అడగడం చాలా సులభం, కానీ మాకు కూడా జాగ్రత్త అవసరం కదా. మనము చిన్నప్పటినుండి “కలిసి బ్రతకడం” నేర్చుకున్నాం కాబట్టి ఇది



సంరక్షణ కోసం చేసుకునే ఎంపికలు, కుటుంబానికి ఉత్తమంగా ఉపయోగపడే విధంగా అందుబాటులో ఉండాలి.

చాలా కష్టం. మన గందరగోళాన్ని పట్టించుకోవడానికి ఎవరికీ సమయం లేదు, ప్రతి ఒక్కరూ కలిసమైన జీవితాన్ని కలిగి ఉంటారు, కాబట్టి దానిని మనమే నిర్వహించాలి. మనం ప్రశ్నించుకోవాలి. నన్ను నేను ఎలా సంరక్షించుకోవాలి ?

అది నిజమే. అలాగే, నేను చెప్పేదేమిటంటే, ప్రజలకు ఏదైనా అవసరమా అని అడిగేముందు చాలా జాగ్రత్తగా అడగండి, ఎందుకంటే మీకు నిజాయితీగా సమాధానం రాకపోవచ్చు.

మనం ఎల్లప్పుడూ ఒకరినొకరం బాగుగానే చూసుకోవచ్చు, సాంస్కృతిక శక్తులు ఉన్నచోట, సున్నితమైన సమతుల్యత ఉంటుంది. అమెరికాలో, ఒకరినొకరు సంరక్షించుకోవాలనే ఆలోచన ఏమిటంటే, మనమందరం మనల్ని మనం జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. కొంతమంది వ్యక్తులు సహాయ స్వీకారాన్ని అగౌరవంగా భావిస్తారు. అకస్మాత్తుగా వారిని ఎవరైనా సంరక్షించాల్సి వచ్చినా, లేదా వారు ఎవరినైనా సంరక్షించాల్సి వచ్చినా, కుటుంబ సంబంధాలలో కూడా, సంఘర్షణ ఉండవచ్చు. ఇతరుల చేత సంరక్షించబడటం కొంతమంది ఇష్టపడరు. కొన్నిసార్లు దోపిడీ కూడా ఉండవచ్చు. కొంతమంది ఇతరులు తమను సంరక్షించాలని ఆశిస్తారు, ఇది కూడా మంచిది కాదు. సంరక్షణ చుట్టూ సమస్యలను సృష్టించే వ్యక్తులు, సాంస్కృతిక శక్తుల గురించి తెలుసుకోండి.

నేను అంగీకరిస్తున్నాను, ప్రజలు నన్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు నేను బాగా

స్పందించను. నేను అగౌరవంగా భావిస్తున్నాను. కానీ నాకు సహాయం అవసరమైనప్పుడు, అది నన్ను అస్సలు బాధించలేదు. నేను కృతజ్ఞతతో ఉన్నాను. నేను 2000లో ట్రాఫిక్ ప్రమాదంలో ఉన్నాను; నేను బైక్ పై వెళుతుండగా నా పాదాల మీదుగా ట్రక్కు దూసుకెళ్లింది. ప్రజలు సహాయం చేయడానికి వారు చేస్తున్న పనులను వెంటనే నిలిపివేశారు, నేను దానిని అభినందించాను; నాకు ఎలాంటి సమస్య లేదు.

ఎప్పుడు సహాయం చేయాలి నిర్ణయించడం కష్టం. నేను ఇతర వ్యక్తులను ప్రమాదాలలో చూసినప్పుడు, నేను చేసే పనిని వదిలిపెట్టాను, అందువల్ల నేను వారికి సహాయం చేయగలిగాను, ఎందుకంటే ఇతర వ్యక్తులు నా కోసం చేసినప్పుడు వాటిని నేను మెచ్చుకున్నాను. కానీ నేను ఇతరుల వ్యక్తిగత గోప్యత, గౌరవం పట్ల జాగ్రూకత, సున్నితం కలిగి ఉంటాను. మీరు చేయగలిగినదంతా మీ ఉత్తమ తీర్పును ఇవ్వడమే.

ప్రశ్న: మీరు చాలా పుస్తకాలకు రచయిత. మీ పుస్తకాలలోని పాత్రలు మరియు ఇతివృత్తాలలో ఏదైనా నైతిక లేదా నైతిక గందరగోళం ఏర్పడిందా ?

బహుశా అందరూ! తాజాగా గుర్తుచేసుకునేది “బ్యాన్డ్ ఎమోషన్స్-నిషేధించబడిన భావోద్వేగాలు”. ఆ పుస్తకంలోని మొదటి పంక్తి, “ప్రజలకు ఏమి అనిపించాలో చెప్పడంలో రాజకీయాలు ఏమిటి?”

ఇది ఓ వ్యక్తిగత కథ నుండి వృద్ధి చెందింది. నేను ఒక బంధం నుండి చెడ్డగా విడదీయబడ్డాను, దీనితో

నేను ఏమి చేయాలనే దాని గురించి ప్రతి ఒక్కరు సలహాలు ఇచ్చారు. నేను ఏమి అనుభూతి చెందాలో, ఏ సమయంలో ఏమి చేయాలో నాకు సలహాలు ఇచ్చారు, అది నన్ను చాలా బాధించింది. అదృష్టవశాత్తూ, నేను పిచ్చిగా కాకుండా బాహ్యంగా/ విశాలంగా ఆలోచించాను. ప్రజలు తమ భావోద్వేగాలను ఎంతగా నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారో మరియు ఇతరుల భావోద్వేగాలను నిర్దేశించడానికి ఎంతగా ప్రయత్నిస్తున్నారో రూపొందించాను. నా నైతిక కోణం ఏమిటంటే: మరొక వ్యక్తి ఏమి అనుభూతి చెందాలో చెప్పడానికి నాకు ఏ హక్కు ఉంది? వారు ఏదైతే అనుభవించారో నేను అనుభవించలేదు.



మీ స్వంత భావోద్వేగాలకు శ్రద్ధ చూపడం విలువైనదే, ఎందుకంటే ఇది ఇలాంటి భావోద్వేగాలను అనుభవించే ఇతర వ్యక్తులను అర్థం చేసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.



నేను సామాజికంగా నిరుత్సాహపరిచే, దీర్ఘకాలిక కోపం, స్వీయ జాలి, అసూయ మొదలైన భావోద్వేగాల గురించి వ్రాసాను. మేము వాటిని అనుభూతి చెందాల్సిన అవసరం లేదు, ముఖ్యంగా స్వీయ జాలి. అలాగే, ఆ విషయాలు అనుభూతి చెందకూడదనే సలహా అందరికీ సమానంగా వెళ్లదు; ఇది అతి తక్కువ శక్తి ఉన్న వ్యక్తుల వైపు వెళుతుంది. మహిళలు ఏమి అనుభూతి చెందాలి, ఏది చెందకూడదు అని చాలా తరచుగా చెప్పబడింది.

ఒక ఉదాహరణ, "లైఫ్ ఈజ్ నాట్ ఫెయిర్". తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు చెబుతారు, జైలు గార్డులు ఖైదీలకు చెబుతారు, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు చెబుతారు; కానీ అది వ్యతిరేక దిశలో వ్యక్తులకు చెప్పబడదు. తల్లిదండ్రులు ఇష్టపడనిది ఏదైనా జరిగితే, "లైఫ్ ఈజ్ నాట్ ఫెయిర్" అని పిల్లవాడు తన తల్లిదండ్రులకు చెప్పడం నేను ఊహించలేను. భావోద్వేగాలతో అలా ఉంటుంది. "ఓహ్, మీరు స్వీయ-జాలితో ఉన్నారు". ఆ వ్యక్తి తమ పట్ల జాలిపడడానికి లేదా కోపంగా ఉండటానికి చాలా మంచి కారణం ఉండవచ్చు. మీరు మీకు అన్యాయం జరిగిందని భావించినందున మీరు అలా భావించి ఉండవచ్చు. మీరు వ్యక్తులతో ఇలా చెప్పినప్పుడు, "మీపై జాలిపడే హక్కు మీకు లేదు, దీనిపై కోపం తెచ్చుకునే హక్కు మీకు లేదు, మీరు సానుకూల భావోద్వేగాలను కలిగి ఉండాలి" అని మీరు

వారికి నిజంగా చెప్పడం వారి కోపాన్ని అణచివేయడమే.

న్యాయం అకస్మాత్తుగా వికసించటానికి అది ఒక కారణం కాదు. ఇది ఒక రకమైన సెన్సార్‌షిప్, విమర్శలను ఆపడం. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ బికాగోలోని సియాన్ న్‌గాయ్ "అగ్నీ ఫీలింగ్స్ అనే పుస్తకాన్ని రాశారు. "మీరు తక్కువ శక్తి ఉన్న వ్యక్తులకు కొన్ని భావోద్వేగాలను అనుభవించడానికి అనుమతిలేదు అని మీరు చెబుతున్నారంటే, మీరు సామాజిక విమర్శలను అడ్డుకుంటున్నారు" అని ఆమె అన్నారు.

ప్రశ్న: అది చాలా శక్తివంతమైనది.

ఎందుకంటే అవతలి వ్యక్తులు "సరే, ఆత్మాభిమానం ఎవరికైనా ఏమి మేలు చేసింది?" అని అన్నప్పుడు, మీకు చాలా క్లిష్టంగా ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడైతే ఎవరూ మీ వైపు లేనట్లు అనిపిస్తే, మీరు "నేను చాలా బాధపడ్డాను. ఇది సరికాదు," అని మీరు అంటే, అది ఒకవేళ మీకు స్వస్థత చేకూర్చినట్లైతే అది సహేతుకమైనదే. మీరు విషయాలను పట్టుకుని అక్కడే

ఆగిపోగూడదు. మీరు జీవితంలో వాటిని వదిలిపెట్టి ముందుకు సాగాలి. అది మీ గురించి మీరు జాలిపడేలా చేస్తే, అది కొనసాగించడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు. మీరు ఎప్పుడూ ఆగ్రహవేశాలను అధిగమించకపోతే, అది ఎవరికీ మేలు చేయదు. ఇది మీకు నయం చేయడంలో సహాయపడితే, ఎందుకు కాదు? ప్రజలు ఎలా నయం చేసుకోవాలో వారికి చెప్పే హక్కు మాకు లేదు.

మీ స్వంత భావోద్వేగాలకు శ్రద్ధ చూపడం విలువైనదే, ఎందుకంటే ఇది ఇలాంటి భావోద్వేగాలను అనుభవించే ఇతర వ్యక్తులను అర్థం చేసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

ప్రశ్న: ఆ విధంగా మనం ఒకరినొకరం సంరక్షించుకుంటాము అని నేను అనుకుంటాను.



కార్యక్రమం

ఇతరులతో కలిసి మెలిసి మెలగడం
ఎలాగో తెలుసుకోవడం ఒక్కటే
విజయానికి అతి ముఖ్యమైన రహస్యం.

భియోడర్ రూజ్వెల్ట్

ఒంటరి వ్యక్తి సమస్య

డా. ఐజక్ అడిజెస్ అభివృద్ధి, అభ్యుదయం మరియు అందరి
సంరక్షణ కోసం కలిసి పనిచేయడం అనే అంశానికి ఒక
ఆశ్చర్యకరమైన పరిష్కారాన్ని సూచిస్తున్నారు.



నాయకత్వంలో సంక్లిష్టతలను అధిగమిస్తూ సాగిపోవడంలో, మనకు తరచుగా కలవరపెట్టే “ అనివార్య ఉద్యోగి” కేసు ఎదురవుతూ ఉంటుంది. వీళ్ళు వారానికి 60 గంటలు అంకితభావంతో పనిచేసే వ్యక్తులు. వీరు ఉద్యోగం వదిలి వెళ్ళిపోతే ఆ స్థానం భర్తీ చేయడానికి ఒక ముగ్గురు సభ్యుల బృందం అవసరమవుతుంది. మొదటి సారి చూసినపుడు, వారిని ఉద్యోగంలో నుంచి తొలగించడం అనేది ఆర్థిక, విజ్ఞత పరంగానూ, మానవప్రయత్నపరంగానూ, ఒక నష్టం అని అనిపించవచ్చు. అయినప్పటికీ అనుభవం, ఆలోచన ఒక విభిన్నమైన కథనాన్ని వెలుగులోకి తీసుకు వస్తాయి.

అలాంటి వ్యక్తుల అంకితభావం, తరచుగా ఒక కీలక అసమర్థతను కప్పిపుచ్చుతుంది అని అడిజేస్ ఇన్స్టిట్యూట్ వారు గుర్తించారు. ఈ ‘లోన్ రేంజర్’ (ఒంటరి అటవీ అధికారి) ప్రశంసించదగ్గ పట్టుదల కలిగినవాడైనా, తెలియకుండానే అతను ఒక అడ్డంకిని సృష్టించవచ్చు. దానివలన ప్రక్రియల ప్రవాహానికి అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి, అత్యవసర నిర్ణయాలు ఆలశ్యం అవుతాయి. వారి పని చేసే శైలిలో, ఫాకస్ దీర్ఘ రేఖలో ఉంటుంది, ప్రాధాన్యతల నిర్ణయం ఒక ప్రతిచర్యగా ఉంటుంది. ఇది అవకాశాలు కోల్పోవడానికి, ఒక టీమ్ సామర్థ్యం అణచివేయబడడానికి దారితీయవచ్చు.

ఇది నిర్వహణకు సంబంధించిన ఒక సాధారణ చిక్కుముడి: కష్టపడి చేసిన పని ఎప్పుడు ‘సంపద’ అనే గీతను దాటి ‘ఋణభారంగా’ మారుతుంది? దీనికి సమాధానం ఎన్ని గంటలు

పనిచేశారు అనే దానిలో దొరకదు, కానీ ఆ పని గంటలు ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయి అనే దానిలో లభిస్తుంది. పని భారాన్ని సమతుల్యంగా పంపిణీ చేయడం, పనులను ఆటంకాలు లేనివిధంగా పురమాయించడం అనేవి సమర్థతకు ఉత్తమ కొలమానం.

వ్యవస్థాపకమైన గతివిధానాలలో మాకున్న లోతైన అవగాహన వల్ల, మేము కేవలం ప్రయత్నానికి మాత్రం విలువ నివ్వడం అనే భావన నుంచి, తెలివైన, వ్యూహాత్మకమైన పనిని మెచ్చుకునే ఒక ప్రధాన మార్పును సూచిస్తున్నాం.

ఉత్పాదన అనేది కేవలం ఒక వ్యక్తి యొక్క బాధ్యత కాకుండా, అది చక్కగా సమన్వయపరచిన ఒక టీమ్ యొక్క విజయం అనే భావనను లక్ష్యంగా చేసుకుని పని వాతావరణాన్ని అభివృద్ధి చెయ్యాలి.

వ్యవస్థాపకమైన జీవితం యొక్క ఈ అంశాలకు అడిజేస్ ఇన్స్టిట్యూట్ మార్గాలను సూచిస్తూనే ఉన్నా, అంతకంటే శ్రేష్టమైన విలువ మనం కలిసి పంచుకున్న జ్ఞానం, లోతైన అవగాహనలను వెలుగులోకి తీసుకు రావడం లోనే ఉంది.

ఒక్కొక్క సమయంలో ఏదైతే అనివార్యం అనిపిస్తుందో దానిని వదిలి పెట్టడం ద్వారా, మరింత గతిశీలమైన మరియు శ్రేయోదాయకమైన ఒక వ్యవస్థాగత నిర్మాణానికి ద్వారాలు తెరుచుకుంటాయి.

మీ సంస్థలో ఈ విధమైన పరిశీలనల పైన ఆలోచించేందుకు మేము మిమ్మల్ని

ఆహ్వానిస్తున్నాం. ఈ ఆలోచనలతో మీరు అనునాదాన్ని కనుగొన్నట్లయితే, ఇది మేము అందించే పరివర్తనా పూరకమైన అంతర్ దృష్టుల ఉపరితలం మాత్రమే అని తెలుసుకోండి.

అలా ఆలోచిస్తూ అనుభూతి చెందుతూ

Ichak K. Adizes

ichak@adizes.com

వ్యవస్థాపకమైన జీవితం

యొక్క ఈ అంశాలకు అడిజేస్

ఇన్స్టిట్యూట్ మార్గాలను

సూచిస్తూనే ఉన్నా, అంతకంటే

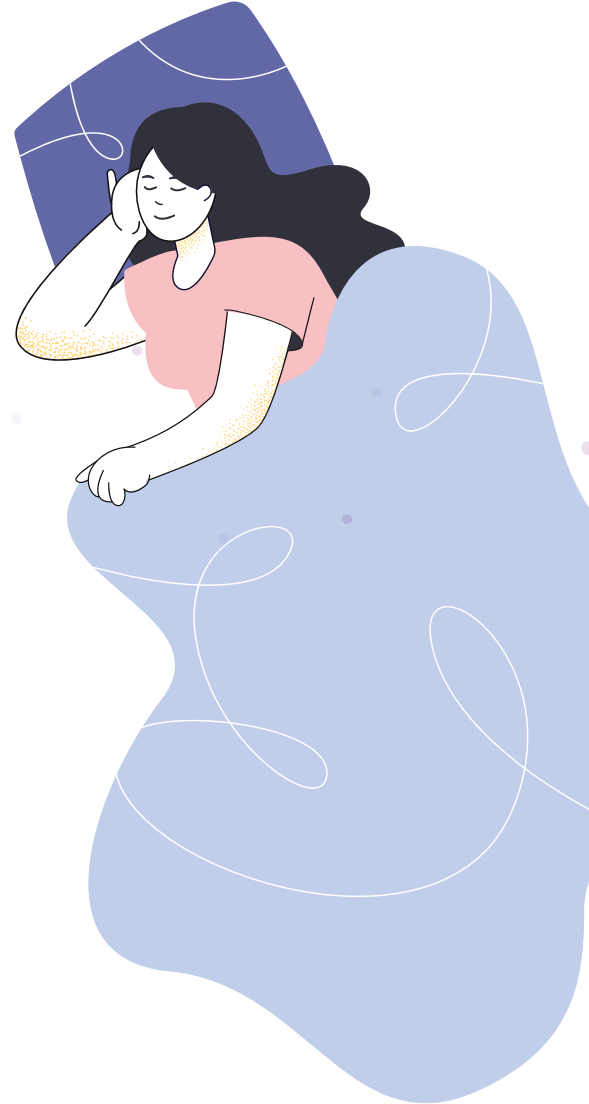
శ్రేష్టమైన విలువ మనం కలిసి

పంచుకున్న జ్ఞానం, లోతైన

అవగాహనలను వెలుగులోకి

తీసుకు రావడం లోనే ఉంది.

మీ
ఆరోగ్యకరమైన
నిద్ర ఎలా ఉంది ?





గత నెల కథనానికి కొనసాగింపుగా, స్టనిస్లస్ లజుగి మన నిద్రపోయే పద్ధతుల గురించి మరియు ఖచ్చితమైన ఆరోగ్యకరమైన నిద్రకు సంబంధించిన దినచర్యను రూపొందించుకోవడానికి అవసరమైన వివరాలను మనతో పంచుకుంటున్నాడు.

మీరు మీ కలలను సాకారం చేసుకోవాలనుకుంటే, త్వరగా నిద్రపోండి

1950వ దశకంలో, మొదటగా ఎలుకలపై ప్రయోగాలు చేసి, పిదప మానవులపై నిర్ధారించబడిన తరువాత, నిద్రలో మన మేథో తరంగాల కార్యకలాపాలకు నిరంతరమైన మరియు స్థిరమైన విధానం లేదని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. మెలుకువగా మెదడు చైతన్యవంతంగా ఉన్నప్పుడు అధిక-పౌనఃపున్య తరంగాల మాదిరిగా, గాఢంగా నిద్రపోతున్నప్పుడు, తక్కువ-పౌనఃపున్య తరంగాల వలె మేథో తరంగాల సరళి ఆ సమయాలలో హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి.

మేల్కొనేస్థితిని పోలి ఉండే నిద్రా సమయంలో, కంటి కదలికలు వేగంగా, ఒక క్రమం లేకుండా కలలు కంటున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఈ రకమైన నిద్రను వేగవంతమైన కంటి కదలికలు గల నిద్ర లేదా ఆర్.ఈ.ఎమ్ (REM) నిద్ర అని పిలుస్తారు. ఇతర సమయాలలో, మెదడు కార్యకలాపాలు నెమ్మదిగా ఉంటాయి

మరియు కళ్ల కదలిక లేకుండా శరీరం పూర్తిగా విశ్రాంతిగా ఉంటుంది. ఈ స్థితిని గాఢ నిద్ర లేదా ఎన్.ఆర్.ఈ.ఎమ్ (NREM) నిద్ర అని పిలుస్తారు.

ఎన్.ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్రలో, శరీరం తనకుతానుగా బాగుచేసుకుంటుంది. ఈ సమయంలో కణజాలాలు పునరుత్పత్తి చెందుతాయి, రోగనిరోధక వ్యవస్థ పునరుజ్జీవింపబడుతుంది మరియు శక్తి తిరిగి నింపబడుతుంది. మెదడు జ్ఞాపకాలను, ఆ రోజు నుండి నేర్చుకోవాల్సిన వాటిని సుసంఘటితం చేసుకుంటూ న్యూరోటాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది.

నిజానికి, గాఢమైన ఎన్.ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్ర అనేది మెదడును శుభ్రపరిచే దశ. ఈ దశలో మెదడు కార్యకలాపాలు మరియు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతాయి, మెదడులోని సెరిబ్రోస్పాయినియల్ ఫ్లూయిడ్ (సి.ఎస్.ఎఫ్) (అక్కోయిడ్ పార మరియు పియా మేటర్ మధ్య ఖాళీని నింపే స్పష్టమైన నీటి ద్రవం) మరియు ఇంటర్స్టిషియల్ ఫ్లూయిడ్ (ఐ.ఎస్.ఎఫ్) (శరీర కణాల వెలుపల మరియు రక్త నాళాల వెలుపల

ద్రవం) మార్పిడిని సులభతరం చేయడానికి గ్లింఫాటిక్ వ్యవస్థను (మెదడు నుండి వ్యర్థ పదార్థాలు మరియు విషాన్ని తొలగిస్తుంది) అనుమతిస్తుంది. మెదడును శుభ్రపరిచి, వ్యర్థాలను తొలగించడం వలన, ఈ దశలో ఐ.ఎస్.ఎఫ్ పరిమాణం 60% పెరుగుతుంది.

మెదడు యొక్క ఆరోగ్యంలో నిద్ర యొక్క పాత్ర సమర్థవంతమైనదని, గ్లింఫాటిక్ వ్యవస్థ జ్ఞాపక శక్తిని సుసంఘటితం చేయడానికి సహాయపడుతుందని పరిశోధన తెలియజేస్తోంది. సుబ్విర్వమైన నిద్ర లేమి ఈ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది, బిషఫూరిత వ్యర్థాలను పెంచుతుంది, అభిజ్ఞా క్షీణతకు మరియు అల్జీమర్స్ వంటి నరాల సంబంధిత రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది.

నిద్ర మొదట్లోనూ మరియు మధ్యలోనూ తేలికపాటి ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్రా స్థితి ఉంటుంది, తరువాత నెమ్మదిగా గాఢమైన నిద్రా స్థితి ఉంటుంది. ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్రలో వేగవంతమైన కంటి కదలికతో పాటు మెదడు కార్యకలాపాలు పెరుగుతాయి. ఈ దశను కలలు మరియు గత సంఘటనల యొక్క బలమైన జ్ఞాపకాల దశగా

నిద్ర యొక్క దశలు

ఆర్. ఈ. ఎమ్

నుండి 25% లేదా 1.5 నుండి 2 గంటలు. కలలు కనడం. భావోద్వేగ విశ్లేషణ & భావోద్వేగ జ్ఞాపకాలను సుసంఘటితం చేయడం.



ఎన్1

తేలికపాటి ఎన్.ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్ర: 5% లేదా 20 నుండి 25 నిమిషాలు. నిద్రకు ఉపక్రమించడం.

ఎన్3

మరింత గాఢమైన ఎన్.ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్ర: 20 నుండి 25% లేదా 1.5 నుండి 2 గంటలు. అత్యంత ఆరోగ్య దాయకమైన మరియు స్వస్థత చేకూర్చేది. మేథో నిర్మలీకరణ & జ్ఞాపక శక్తిని సుసంఘటితం చేయడం.

(ఫ్లాష్ బ్యాక్) చెప్పవచ్చు. ఈ దశలో అన్ని దృశ్యాలను పరిక్షించడం, విశ్లేషించడం మరియు భావోద్వేగాలను గుర్తుంచుకోవడం జరుగుతుంది.

ఆర్.ఈ.ఎమ్ 20 నుండి 25% లేదా 1.5 నుండి 2 గంటలు. కలలు కనడం. భావోద్వేగ విశ్లేషణ & భావోద్వేగ జ్ఞాపకాలను సుసంఘటితం చేయడం.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పెద్దలకు ఏడు నుండి తొమ్మిది గంటల నిద్రను సిఫార్సు చేస్తుంది, కానీ వ్యక్తిగత అవసరాలు బిన్నంగా ఉండవచ్చు. నిద్ర యొక్క నాణ్యత కూడా ముఖ్యం. పూర్తి రాత్రి నిద్రలో గాఢ నిద్ర మరియు తేలికపాటి నిద్ర యొక్క స్థితులు చాలా ఉంటాయి, ఇది శారీరక మరియు మానసిక పునరుజ్జీవనానికి అవసరం. సగటున ఒక్కొక్క నిద్రా చక్రం 90 నిమిషాల

ఎన్2

గాఢమైన ఎన్.ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్ర: 45 నుండి 55% లేదా 3.5 నుండి 4.4 గంటలు. గాఢమైన నిద్రగా మార్పు.

వరకు ఉంటుంది, సరైన పునరుజ్జీవనం కోసం 24 గంటల వ్యవధిలో ఇటువంటి నిద్రా చక్రాలు నాలుగు నుండి ఐదు ఉంటాయి. తరచుగా మేల్కోవటాలు లేని, ఏ విధమైన అంతరాయంలేని నిద్ర చాలా ముఖ్యం.

నిద్ర యొక్క నాణ్యత అంటే మనం ఎంతసేపు నిద్రపోతామో అనేది కాక, ఎప్పుడు

నిద్రపోతామో అనేది కూడా. సిర్కాడియన్ లిథమ్ అనేది సహజమైన, అంతర్గత ప్రక్రియ, ఇది నిద్ర-మేల్కొవల చక్రం, ఇది మానవులతో సహా అన్నిజీవులలోని వివిధ శారీరక మరియు ప్రవర్తనా ప్రక్రియలను రోజువారీ నియంత్రిస్తుంది. సిర్కాడియన్ లిథమ్ను నియంత్రించే ప్రధాన గ్రంథి పీనియల్ గ్రంథి. మెదడులో లోతుగా ఉన్న పీనియల్ గ్రంథి నిద్ర-మేల్కొవల చక్రం మరియు మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తితో సహా వివిధ శారీరక ప్రక్రియల నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

పీనియల్ గ్రంథి హైపోథాలమస్ (ఎస్. సి.ఎన్)లోని న్యూరాన్ల సమూహం నుండి సంకేతాలను అందుకుంటుంది, ఇది శరీరం యొక్క ప్రధాన జీవ గడియారం వలె పనిచేస్తుంది. ఎస్.సి.ఎన్ కంటి రెటీనా కణాల ద్వారా బాహ్య కాంతి-బీకటి చక్రం గురించి సమాచారాన్ని అందుకుంటుంది, ఇది పీనియల్ గ్రంథికి ఈ సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది.

బీకటి పడినప్పుడు, ఎస్.సి.ఎన్ మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచమని పీనియల్ గ్రంథికి సంకేతాలు ఇస్తుంది. మెలటోనిన్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల నిద్రమత్తు పెరుగుతుంది. తద్వారా నిద్ర పోయేందుకు శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది. ఉదయం సమయంలో వెలుగు పెరుగుతున్నప్పుడు, ఎస్.సి.ఎన్ మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించమని పీనియల్ గ్రంథికి సంకేతాలు ఇస్తుంది, తద్వారా మేల్కొవటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ విధంగా, పీనియల్ గ్రంథి యొక్క మెలటోనిన్ ప్రావం సిర్కాడియన్ లిథమ్లో

కీలకమైన అంశంగా పనిచేస్తుంది, ఇది బాహ్య పగటి-రాత్రి చక్రంతో సరిసమానంగా అంతర్గత జీవ ప్రక్రియలు జరిగేటట్లు చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

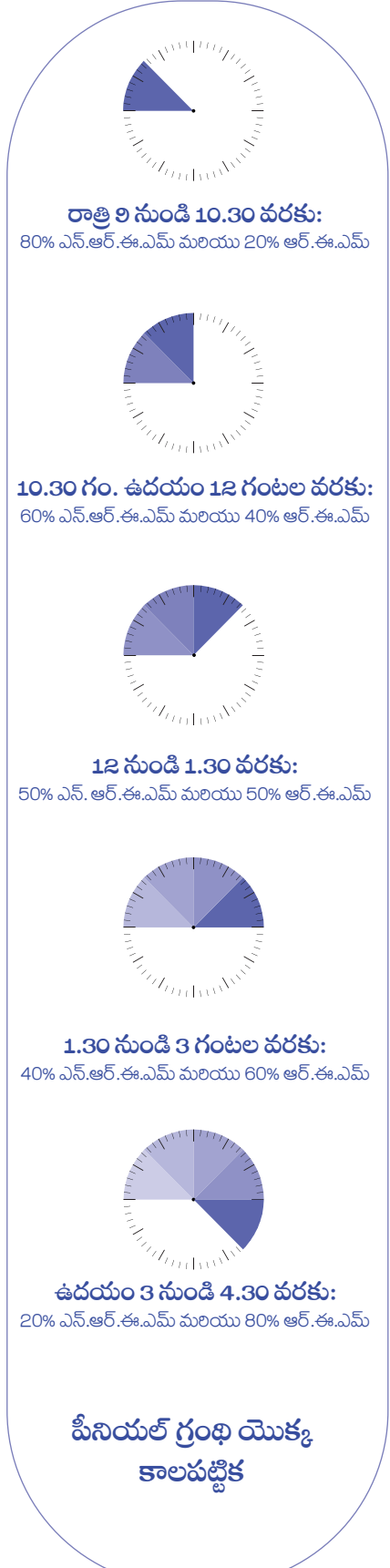
మీ ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర అంటే ఏమిటి?

మన నిద్ర మన సిర్కాడియన్ లిథమ్పై ప్రభావం చూపుతుంది. మనం రాత్రి 11 గంటల తర్వాత నిద్రపోతే, మనకు ఎక్కువ కాలం ఎస్.ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్ర, ప్రత్యేకించి ఎన్3 (చాలా గాఢమైన నిద్ర), లభించదు. ఇదే శారీరక స్వస్థతకు మరియు కోలుకోవడానికి సంబంధించిన దశ. ఎన్3 నిద్రలో, శరీరం కణాల మరమ్మత్తు, పెరుగుదల మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థకు తోడ్పడేటటువంటి క్లిష్టమైన ప్రక్రియలలో పాల్గొంటుంది. అలాగే ఈ నిద్రలో మెదడు యొక్క గ్లింఫాటిక్ వ్యవస్థ అత్యంత చురుకుగా ఉంటుంది. గాఢమైన నిద్ర, ముఖ్యంగా నిర్దేశక జ్ఞాపకశక్తి (వ్రాస్తవాలు, సంఘటనలు, అనుభవాలు) కోసం జ్ఞాపకశక్తిని సుసంఘటితం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

భావోద్వేగ విశ్లేషణ మరియు నియంత్రణ కూడా గాఢ నిద్రతో ముడిపడి ఉంటాయి, ఇవి భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలను సవరణ చేయడానికి మరియు మెదడు యొక్క భావోద్వేగ స్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి.

త్వరగా నిద్రపోవడం, జీవక్రియ విధులకు తోడ్పడుతుంది మరియు ఆకలి నియంత్రణ, జీవక్రియ మరియు ఒత్తిడి ప్రతిస్పందనలో పాల్గొనే హార్మోన్లను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆలస్యంగా

సగటున ఒక్కొక్క నిద్రా చక్రం 90 నిమిషాల వరకు ఉంటుంది, సరైన పునరుజ్జీవనం కోసం 24 గంటల వ్యవధిలో ఇటువంటి నిద్రా చక్రాలు నాలుగు నుండి ఐదు ఉంటాయి.



నిద్రపోవడం వలన ఈ ప్రక్రియలకు అంతరాయం కలుగుతుంది. దానివలన జీవక్రియలో అసమతుల్యత మరియు ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

మెలటోనిన్ రసం సాయంత్రంవేళ పెరుగుతుంది, ఇది నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. మన శరీరాలు బీకటికోసం ఎదురుచూస్తున్నప్పుడు, మనం మేల్కోని మరియు వెలుగుకి గురైనట్లయితే, మెలటోనిన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండటంతో, మనం అలసటకు మరియు మన అంతర్గత గడియారం మరియు బాహ్య వాతావరణం మధ్య అసమతుల్యతకు గురవుతాం. దీనివలన ఉదయాన మనకు శక్తివంతంగా అనిపించే బదులు, మెలటోనిన్ తగినంత ఉన్నప్పటికీ, నిద్రలేవడమే చాలా కష్టమవుతుంది.

అవసరమైన ఎన్.ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్ర పోకపోవడం, చిరాకు, మానసిక ఊగిసలాటలు మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు వంటి మానసిక రుగ్మతలకు దోహదం చేస్తుంది.

మనం రోజూ రాత్రి 11 గంటల తర్వాతే పడుకున్నట్లయితే, రాత్రి ప్రారంభంలో ఉండే ముఖ్యమైన ఎన్.ఆర్.ఈ.ఎమ్ నిద్ర దశలను కోల్పోతాము. ఇది మన ఆరోగ్యం మరియు పనితీరు యొక్క వివిధ అంశాలపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

మీరు మీ నిద్ర యొక్క సమయానికి సర్దుబాట్లు చేయవలసి వస్తే, మీ శరీరం ఆ మార్పులకు అనుగుణంగా ఉండేలా కొంత వ్యవధి తీసుకుని నెమ్మదిగా దీనిని చేయాలని సూచించడమైనది.

ధ్యానం: మెరుగైన నిద్ర మరియు మెదడు పనితీరుకు ముఖ్యమైన మార్గం

నిద్రపై విజేతగా మారడానికి ఆరోగ్యకరమైన

జీవనశైలి అవసరం: పెండలకడనే నిద్రపోవడం మరియు తగినంత ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం, సమతుల్య పని-జీవితం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, కాఫీ మరియు టీ వినియోగం తగ్గించడం, సరియైన వేళకు మరియు తేలికయైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం.

నాణ్యమైన నిద్ర మరియు మెదడు పనితీరు కోసం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం¹, నిద్ర యొక్క నాణ్యతను మెరుగుపరచడం², సర్వోడియన్ లిథమ్ అమరిక³ మరియు పగటిపూట కావలసిన జీవశక్తి⁴ వంటి అనేక ప్రయోజనాలను ధ్యానం అందిస్తుంది.

కథ యొక్క నీతి ?

పాఠం స్పష్టంగా ఉంది: నిద్ర యొక్క మేధస్సు మన గ్రహణశక్తిని మించిపోయింది. దానిని విస్మరించడం వలన మన ప్రయాణాన్ని అది ముందుగా ముగింపు వైపుకు తీసుకువెళుతుంది. అస్తిత్వం యొక్క గొప్ప చిత్తరువులో, బజీగా ఉన్నవారికి, నిద్ర అనేది సమయాన్ని వృథా చేయడం కాదు, అది ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. మన శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సు దాని లయకు అనుగుణంగా నృత్యం చేస్తుంది మరియు ధ్యానం మనకు సామరస్యపూర్వక విశ్రాంతికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.



¹Jindal et al., 2016; Tang et al., 2015; Winbush et al., 2007; Ong et al., 2008.

²Black et al., 2015; Gong et al., 2016.

³Burke et al., 2015.

⁴Colzato et al., 2015; Mrazek et al., 2013.

జీవితం – సమన్వయ సాధన



స్నేహల్ దేశ్ పాండే పసిపిల్లల ఫిజియో థెరపీ రంగంలో చికిత్సకులుగా గత 30 ఏళ్లుగా సేవలను అందిస్తూ ఉన్నారు. విభిన్న సామర్థ్యత లు కలిగిన పిల్లలు ఉన్న కుటుంబాలతో ఆమె వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. వారితో కలిసి పనిచేయడం వలన మానసిక దృఢత్వం ఏర్పడడం మాత్రమే కాక ఇది కొన్ని విధానాలను నేర్చుకోవడం లో ఆమెకు తోడ్పడింది. హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీలోని డాక్టర్ ఫ్రాన్సిస్ స్పెన్సర్ కు చెందిన సి.ఎమ్.ఈ మరియు ఇతర ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యక్రమాలకు ఆమె డైరెక్టర్ గా వ్యవహరిస్తూ ఉన్నారు పని, జీవితం ఈ రెండింటినీ సమన్వయం చేసుకుంటూ సహృదయంతో కలిసి పనిచేయడం గురించిన తన అంతరంగ భావాలను ఆమె మనతో పంచుకొంటూ ఉన్నారు.



ప్రశ్న: మీరు 30 సంవత్సరాలుగా ఈ రంగంలో మీ సేవలను అందిస్తూ ఉన్నారు. మీ వృత్తిని మీరు ఎలా భావిస్తారు?

ఒక ఫిజియోతెరపిస్ట్ గా, భార్యగా, తల్లిగా చెప్పాలంటే పని నాలోని అంతర్భాగం. పనిని దైవంగా భావించాలి అన్న భావనను నా తల్లి నా మనస్సులో చొప్పించారు. మీరు భగవంతుని ఆరాధించాలి అనుకుంటే మీరు చేస్తున్న పనిని దైవంగా భావించాలి అని అవిడ అనేవారు. చిన్నతనంలోనే నాలో వేళ్లానుకున్న ఈ భావన, జీవితంలో ఎది ఏమైనా కానీ పని చేయాలి అన్న ధృఢ నిశ్చయాన్ని నాలో ఏర్పరిచింది. పని, కుటుంబజీవితం ఈ రెండు వేరు, వేరు కావు. పని అంటేనే పని, సంతోషం, ఆనందం.

మన లో అధికశాతం వ్యక్తుల జీవితాల్లో లో 40 శాతం పని ప్రదేశం లోనే గడిచిపోతుంది. మనం పని చేసే ప్రదేశం మనకు ఇంకొక గృహం వంటిది కాబట్టి ఆ ప్రదేశాన్ని మనం ఇష్టపడాలి. అయితే మన పని ప్రదేశాలను మనకు విశ్రాంతిని అందించే గృహాలుగా మనం భావిస్తూ ఉన్నామా? ప్రశాంతంగా ఉన్నామంటే మనం అత్యుత్తమం గా పని చేయగలుగుతాము. ఇంటిలో, పని ప్రదేశం లోని మన వైఖరులను బేరీజు వేసుకొని చూసినప్పుడు ఒక సమతుల్యమైన జీవనం గడపాలి అంటే మనం మారాలి అన్న విషయం మనకు అర్థం అవుతుంది.

మీరు భగవంతుని ఆరాధించాలి అనుకుంటే మీరు చేస్తున్న పనిని దైవంగా భావించాలి అని అవిడ అనేవారు.



ప్రశ్న: చేసే పనిని ఆస్వాదిస్తూ చేయాలి అంటే పని ప్రదేశాన్ని రెండవ ఇంటిగా భావించాలి అన్న ఆలోచన అద్భుతంగా ఉంది కానీ మనలో చాలా మందికి అది కష్ట సాధ్యమైన విషయం. దీనికి కారణం ఏమై ఉంటుంది అంటారు?

పని, జీవితం వేరు, వేరు అని మనం భావిస్తూ ఉంటాము. ఫలితంగా మనకీ, పనికి మధ్య అంతరాలను సృష్టించుకోంటు ఉంటాము. మనం ఫలానా ఉద్యోగం ఎందుకు చేస్తూ ఉన్నాము? నిస్సందేహంగా మానవుని విషయం లో అసాధ్యం అనదగినది ఎది లేదు. అయితే కొన్ని పనులను ఇష్టం లేకపోయినా చేయవలసి ఉంటుంది. మన జీవనం గడపడం కోసమో, తల్లిదండ్రుల కోసమో, ఇతర సామాజిక వత్తిళ్లకు లొంగిపోయో మనం ఆ పనులను చేస్తూ ఉంటాము.

ఉదాహరణకు ఆమె సి.ఎ చేసింది కాబట్టి నేను సి.ఎ చేస్తాను, మా నాన్న గారికి

నేను డాక్టర్ కావాలి అన్న కోరిక ఉంది కాబట్టి నేను డాక్టర్లు అవుతాను అని ఇలా భావించుకోంటు ఉంటాము. అయితే మనం ఏమి చేయాలి అనుకోంటూ ఉన్నాము? మన అంతరంగం లో మనం ఏమి కావాలని ఆశిస్తూ ఉన్నాము? ఎప్పుడైనా మనల్ని మనం ఈ విధంగా ప్రశ్నించుకొన్నామా? మానవాళి సౌభాగ్యానికి మనం ఏమి చేస్తే బావుంటుంది? ఇలాటి ప్రశ్నలు మనలో ఎన్నడైనా ఉదయించాయా? ఇటువంటి ప్రశ్నలను కనుక మనకు మనం వేసుకొని, ఏ మార్పు కోసం అయితే మనం ఇక్కడ ఉన్నామో, మన పనిని ఆ మార్పుకు సంబంధించిన పనిగా భావించిన నాడు పని, జీవితం ఈ రెండిటి సమన్వయంతో జీవితాన్ని సమ్మిళితం చేసుకోంటూ ముందుకు సాగగలం అని భిచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

ప్రశ్న: ఈ తరంలో వృత్తి, జీవితం మధ్య సమన్వయం అవసరం అని మీరు ఎందుకు భావిస్తున్నారు?

ఒత్తిడి. నేడు గూగుల్ లో అధిక శాతం ఒత్తిడి గురించిన సమాచారం గురించి అన్వేషిస్తూ ఉన్నారు. మనలో ఒత్తిడి ఎలా నిర్మితం అవుతుంది? పనికి సంబంధించిన ఒత్తిడి ఎలా నిర్మితం అవుతుంది? ప్రారంభం లో ఈ ఒత్తిడి అనేది ఊహలకు అందనంతగా ఉంటుంది. మనం డాక్టర్ గానో, ఇంజనీర్ గానో వృత్తిని ప్రారంభించినప్పుడు నేను డాక్టర్ నీ, నేను ఇంజనీర్ నీ అని గొప్పగా భావిస్తాము. కానీ నిజంగా పని ప్రారంభించినప్పుడు మాత్రం ఆ వృత్తి లోని లోటుపాట్లు అర్థం అవుతాయి. మన స్నేహితులను కలిసి పని ప్రదేశం లో ఇలా జరుగుతూ ఉంది, నా పనిలో షిఫ్ట్ ఉంటుంది, నా పని నాకు నచ్చడం లేదు అని చెప్తూ ఉంటాము. పనికి సంబంధించిన ఒత్తిడి నేటి ఆందోళనకర అంశాల లో అతి పెద్ద అంశం.

అంతిమంగా వృత్తి - జీవిత సమన్వయం మన ఎంపికలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మన సామర్థ్యానికి మించి పనిని ఒప్పుకోవడం, ఒప్పుకున్న పనిని పూర్తి చేయలేక పోవడం ఇవన్నీ మనలో ఒత్తిడిని ఏర్పరుస్తాయి. వృత్తి, జీవితాన్ని సమన్వయపరచు కొంటే మన మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడి మన జీవితం క్రమబద్ధం అవుతుంది. ఫలితంగా మన ఇళ్ళు, మన అల్మారాలు శుభ్రంగా ఉంటాయి. సమన్వయం అంటే, మానసిక, భావోద్వేగ, భౌతిక, వృత్తి, మేధో పరమైన సమన్వయం. ఆరోగ్యం అంటే ఈ అంశాలు అన్నిటి మిశ్రమం. ఈ అంశాల లో కనీసం ఒక్క దానిపై శ్రద్ధ వహించినా ఖచ్చితంగా ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అన్నీ అంశాల పై శ్రద్ధ వహించినట్లే.

ప్రశ్న: ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కొన్ని మెళకువలను మాకు తెలియచేస్తారా?

నేను జీవించబోయే జీవితం ఇది అని అంగీకరించండి.

మీరు పని చేసే ప్రదేశంలో **స్వజనాత్మకంగా ఉండండి.** ప్రతి రోజూ పనిలో మంచి పనులు చేయడానికి ప్రయత్నించండి. పువ్వుల గుత్తులు, మీ ప్రియతముల ఫోటోలు

టేబుల్ పై ఉంచుకోవడం వంటి చిన్న, చిన్న అంశాలు మీకు సంతోషాన్ని కలుగ చేస్తాయి.

పనిలో సహాయ, సహకారాలు, మద్దతు తీసుకోండి. ఇతరులను సహాయం అడగడం అంటే మీరు అసమర్థులని కాదు. మద్దతు కోరడం అంటే ఈ పనికి నేను కొత్త, మనం కలిసి పని చేద్దాం అని చెప్పడం.

ఒక షెడ్యూల్ ను రూపొందించుకొండి. ఇది నేటి నూతన తరానికి అత్యంత అవస్యకం అయిన అంశం. ఈ షెడ్యూల్ లో ప్రాద్దున నిద్ర లేవడం దగ్గర నుండి, ధ్యానం, మీ వ్యాయామం, మీ ప్రయాణ సమయం అన్నీ చేర్చబడి ఉండాలి. ఇటువంటి ఒక షెడ్యూల్ ఏర్పరచుకోవడం ఫలితంగా మీరు 15 నిముషాల ముందుగానే మీరు పని చేసే ప్రదేశానికి చేరుకోగలుగుతారు.

మీరు ఎక్కడుకు వెళ్ళాలో ముందుగా **ప్రణాళిక వేసుకోండి.** సక్రమంగా పనిచేయడంలో మీకు ఎది తోడ్పడుతుంది ఆలోచించండి. మీలోని సామర్థ్యాలను వెలికి తీయడంలో ఏ అంశం సహాయ పడుతుంది ఆలోచించండి. అప్పుడు ఎంతో కొంత సహకార భావన మీలో ఏర్పడుతుంది. ఆ భావన మీకు సంతోషం కలుగ చేస్తుంది. పనిలో



పరమార్థాన్ని వెతుక్కోగలిగిన నాడు పని చేసే ప్రదేశం ఒక ఆనందమయ ప్రదేశంగా మారుతుంది.

హద్దులను ఏర్పరచుకోండి. ఫలితంగా మీ పని కార్యాలయం వరకే పరిమితం అవుతుంది.

గాడ్డెట్ లను స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి. అప్పుడు మీకంటూ మీకు కొంత సమయం దొరుకుతుంది. తిరిగి శక్తిని పుంజుకోవడానికి మెదడుకు సమయం అవసరం. మీ మొబైల్ ఫోన్ ను పదే, పదే చూడకుండా ఒక స్నేహితుడితోనో, కుటుంబ సభ్యులతోనో మాట్లాడడానికి ఆ సమయాన్ని కేటాయించండి. లేదా నిశ్శబ్దంగా ఉండండి.

ఇవి నా వ్యక్తిగత మరియు వృత్తి జీవితాన్ని సమన్వయ పరచుకోవడానికి నేను అనుసరించే కొన్ని ఉపాయాలు. అన్ని అంశాలను సర్దుబాటు చేసుకోవడం ద్వారా మనం జీవితంలో సామరస్యతను, ఆనందాన్ని సుదీర్ఘ కాలం కొనసాగించవచ్చు.



వృత్తి - జీవిత సమన్వయం మన ఎంపికలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.



బాంధవ్యాలు

ప్రేమించడం అంటే దుఃఖానికి సిద్ధంగా
ఉండడమే, విచారాన్ని స్పృశించడమే,
ముగింపు లేని విషాదానికి తయారుగా
ఉండడమే.

బెల్ హుక్స్

బొమ్మలు : జాస్మీ ముధల్

రూపాంతరం చెందిన శోకం

నీరజ కైరం అమెరికాలోని న్యూ జెర్సీలో
పనిచేస్తున్న వైద్యురాలు. జీవితంలో శోకం
చుట్టూ ఉన్న సంక్లిష్టమైన ఉద్వేగాల
గుండా ముందుకు సాగే క్రమంలో సమాజం
పట్ల తాను కనుగొన్న కృతజ్ఞత మరియు
ఏవిధంగా అవగాహన అనే అనుసంధాన
వారధులు నిర్మింపబడతాయో మనతో
పంచుకుంటారు.



నవంబర్ 29, 2020 తేదీ నా జీవితం శాశ్వతంగా మార్చివేయబడిన రోజుగా నా స్మృతిలో చెరగని ముద్రవేసింది. 27 యేళ్ళ పాటు నా ప్రక్కనే ఉండిన నా భర్త 50 యేళ్ళ వయస్సులో హఠాత్తుగా ఊహించని రీతిలో మరణించాడు. ఆ కీలక సమయం ఆధారంగా నా జీవితాన్ని రెండు విభిన్న కాల వ్యవధులు బి.డి. (బిఫోర్ డెత్ -వారి మరణానికి ముందు) మరియు ఎ.డి. (ఆఫ్టర్ డెత్ - వారి మరణం తర్వాత) గా పరిగణిస్తాను.

ఇది సంభవించిన తర్వాతి మూడేళ్ళలో, నేను పూర్తిగా ఒక భిన్నమైన వ్యక్తిగా మారిపోయాను. ఒకసారి వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే అప్పటి తొలి రోజులు, నెలల సమయంలో కలగలిసిన వేదన, దుఃఖము, కృతజ్ఞత, కష్టాలను చాలా త్వరగా అధిగమించి నిలబడే సహనశీలతలను నేను ప్రస్తుతంగా చూడగలను. నేను గానీ నా బిడ్డలు గానీ కోరుకొనని ఈ అపరిచితమైన ప్రయాణంలో నేనింకా ముందుకు సాగిపోతూనే ఉన్నాను. దారి పొడుగునా, సమాజము మరియు నేను ఏర్పరచుకున్న సంబంధాల యొక్క బాసట అత్యంత కష్ట సమయాల్లో సైతం నా అభివృద్ధికి ఏవిధంగా దోహదపడిందో కనుగొన్నాను.

అతడి మరణాంతర పరిణామాలు ఎన్నో క్లిష్టమైన కలగలిసిన ఉద్యోగాలతో విపరీతమైన శోకమనే మబ్బుచే కప్పబడ్డాయి. ఆ తొలి నాళ్ళ విచారము, ఒంటరితనము, ఒక విధమైన నిస్సహాయత నన్ను తీవ్ర భావోద్వేగంలో ముంచెత్తివేసింది. నా పిల్లలకు స్థైర్యాన్ని ఇవ్వాలనే ఏకైక లక్ష్యంతో నేను ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకుని ఒక పాదాన్ని మరో పాదం ముందు ఉంచే నేపథ్యంలో నేను పైకి అందరికీ అంతా బాగానే ఉన్నట్లుగా కనిపించాను.

కొత్తగా లభించిన ఒంటరి జీవితంతో పాటు పూర్తి సమయం చేయాల్సిన ఉద్యోగం, ప్రత్యేకించి నాకు వారసత్వంగా సంక్రమించిన నా స్వల్పియ భర్త వ్యాపారాన్ని కూడా నిర్వహించుకోవలసిన కార్య భారం, వీటినిన్నింటినీ సమతౌల్యం చేయడం అంత తేలికైన పనేమీ కాదు. అతని ఉద్యోగులు కూడా తమ ప్రియతమ యజమానిని కోల్పోయిన విచారంతో పాటు వారి జీవనోపాధికి సంబంధించిన ఆందోళనలతో నాయకత్వం కోసం నా వైపు చూశారు. వీటితో పాటు, నా ముగ్గురు యుక్తవయసు పిల్లల చింత - వారు ఇప్పుడు ఒంటరి తల్లివైన నాపై



ఆధారపడడం - నాకు విడవని భారంగా పరిణమించింది.

శోకం ఒక సంక్లిష్టమైన మరియు తరచుగా అపార్థం చేసుకోబడిన భావోద్వేగం. మనమందరం మన జీవితాల్లో ఏదో ఒక సమయంలో దీన్ని ఎదుర్కోవలసినదే. అయినా దీన్ని అంగీకరించడం, బాహాటంగా పంచుకోవడం కష్టసాధ్యంగానే మిగిలిపోతుంది. మనం సాధారణంగా మన భావోద్వేగాలను లోపలే నిలుపుకునేందుకు బలవంతం చేయబడినట్లు భావించడం వలన అది మన చుట్టూ ఉన్నవారికి తెచ్చిపెట్టే అసౌఖ్యము పెనుభారంగా పరిణమించవచ్చును. "మీరెలా ఉన్నారు?" అని సదుద్దేశంతో వేసిన ప్రశ్న సైతం వియోగం కారణంగా శోకంలో ఉన్న వ్యక్తి ఏవిధంగా సమాధానం చెప్పాలో తెలియక కష్టమైన పరిస్థితిలోకి నెట్టబడవచ్చును.

ఓదార్చేందుకు ప్రయత్నించే వారికి కూడా అనేక క్లిష్టమైన భావోద్వేగాలు కలుగుతాయి. సాధారణంగా సానుభూతి, సహానుభూతితో పాటు

శోకించే వారి శోకాన్ని ఏవిధంగా ఉపశమింపచేయాలో తెలియని కారణంగా ఒక విధమైన నిస్సహాయత ఏర్పడుతుంది. పొరపాటు విషయాన్ని చెబుతామేమో అన్న ఆందోళన, సరైన మాటలను ఎంచుకునే అశక్తత వలన నిరుత్సాహము, ఏవిధంగా నడచుకోవాలో తెలియని సంకోచము లేదా ఏమి చెప్పాలో తెలియకపోవడం మరియు ఇటువంటి ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితులను తప్పించుకోవలసిన సందర్భాలను మానుకునే వైఖరులు చోటుచేసుకుంటాయి. నేను స్వయంగా వీటినన్నిటినీ అనుభవించాను.

మన సమాజంలో, శోకాన్ని గురించి మాట్లాడుకోవడం ఇబ్బందికరమైన విషయం. సాధారణంగా, బాహాటంగా మాట్లాడుకోవడం అంగీకరింపబడదు కూడా. కావున, ఈ అంతరాన్ని పూడ్చి మరింత ఎక్కువ అంగీకారాన్ని, అవగాహనను నెలకొల్పే మార్గం ఉందా? మనం ఈ ఎడబాటు గోడలను విచ్ఛిన్నం చేసి ప్రధాన ప్రవంతిలో దీనికి సంబంధించిన సంభాషణను బలవంతంగా నైనా ప్రారంభించాలి. దివరికి, ఆ ప్రయాణంలో సంప్రదాయక

అడ్డుగోడలను ధ్వంసం చేసేందుకు సామూహిక కృషి అవసరం. ఇదంతా భాగస్వామ్య మానవ జీవితానుభవాలను గుర్తించడం మరియు జీవితంలోని అత్యంత క్లిష్టమైన సవాళ్లతో కూడుకున్న సమయాల్లో ఒకరికొకరు బాసటగా ఉండవలసిన ప్రాముఖ్యతను అంగీకరించడం గురించే.

నా జీవితంలో ముఖ్యమైన సహకారం అందించిన కీలకమైన వ్యక్తులను పొందగలగడం నా అదృష్టం. వారు నాకు ఓదార్పు, మార్గదర్శకత్వం అందించారు. నేను ఆత్మ-సంరక్షణ చేపట్టవలసిందిగా మరి మరీ నొక్కి చెప్పారు. వారి దృఢమైన హాజరీ ఉన్నప్పటికీ, ఏ ఒక్కరూ నాకు సంభవించిన నష్టం యొక్క గంభీరతను వారు స్వయంగా అటువంటి మార్గంలో నడిచినప్పుడు మాత్రమే నిజంగా అర్థం చేసుకోగలరనే భావంతో నేను అనివార్యమైన ఒంటరితనముతో సతమతమయ్యాను. ఇది కేవలం నా భర్త, నా ఆప్త మిత్రుడు, నా పిల్లల జీవాధారమైన వ్యక్తి యొక్క మరణం కాదు. అది మేము కలిసి కలలు కన్న భవిష్యత్తుకు సంభవించిన హాని. నేను నా ప్రయాణాల్లో, సంగీత కచేరీల్లో, ఇతర సాహసకృత్యాల్లో నా భాగస్వామిని పోగొట్టుకున్నాను. అతడు లేని ఈ ప్రపంచంలో నా స్వీయ గుర్తింపుకు జరిగిన హానితో వ్యవహరించాను. అంతేకాక నా జీవితంలో ఒక స్పష్టమైన లక్ష్య శుద్ధి లేని ప్రపంచంతో వ్యవహరించాను.

నా భర్త గతించిన కొద్ద కాలానికే - ఇటీవలే క్యాన్సర్ తో భర్తను కోల్పోయిన నా పూర్వ సహోద్యోగి మరియు స్నేహితురాలు నన్ను అంతర్జాలంలో వితంతువులుగా ఉన్న డాక్టర్లకు సహాయం చేసే ఒక బృందానికి పరిచయం చేసింది. ప్రారంభంలో "వితంతువు" అనే పదము దుఃఖం

యొక్క భారాన్ని మోసికెళ్లే విధంగా ఉందని అనిపించింది. కాని కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ, ఆ పదం శక్తికి, కష్టాలను చాలా త్వరగా అధిగమించి నిలబడే సహనశీలతకు ప్రతిరూపమని అర్థమైంది. ఈ మహిళలు 'నేను వారికి చెందినదానిని' అనే ఒక ప్రగాఢమైన భావనను, అవగాహనను కల్పించారు. వారు వైధవ్యంతోపాటు వచ్చే అనేక భావోద్వేగాలను - శోకము, అపరాధ భావనలు, భయాలు, "నేను అప్పుడు అలా చేసి ఉండాలింది లేక ఇలా చేసి ఉండాలింది" వంటి భావనలు, మరియు వివిధ సందర్భాలలో చోటుచేసుకున్న అన్ని రకాల 'అనుకున్న లేదా అనుకోని' భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనల పట్ల సహానుభూతి చూపారు. ప్రోత్సాహము, మద్దతు ఇవ్వగలిగిన ఈ సమూహము నాలో నా స్వీయ ఉద్వేగాలకు సంబంధించి నన్ను సాధారణ స్థితికి తీసుకువచ్చింది. అటువంటి శోకాన్నే అనుభవిస్తున్న వారికి నేను తిరిగి చేయూత నివ్వగలిగే ఓటు కల్పించింది. "నా కార్యకలాపాలలో తోడుగా చాలామందే ఉన్నారు; కాని నాకు ఏ పనీ లేనప్పుడు నాతో ఎవ్వరూ లేరు" అని వాళ్ళలో ఒకరు ఇటీవల నాతో అన్నారు.

నాకు జ్ఞానోదయాన్ని కలిగించిన క్షణమిది. ఆ భావాన్ని వ్యక్తపరిచేందుకు సరైన మాటలు దొరకక ఎంతో కాలంగా సతమతమైనప్పటికీ నేనిప్పుడు ఆ మనోభావంతో అనుసంధానమయ్యాను. విశేషంగా చెప్పుకోదగిన మహిళామణులున్న ఈ సమూహంలో నేను సాంత్యన, పరస్పర సహకారాన్ని కనుగొన్నాను.

సహకారం అనుకోని మూలాల నుండి కూడా వచ్చింది. నా భర్త గతించిన ఒక సంవత్సరం తర్వాత సెలవు దినాలు సమీపిస్తుండగా నన్ను ఇప్పటికీ విస్మయానికి గురిచేస్తున్న ఒక అనుభవం కలిగింది. క్రీస్మస్ పండుగ 12 రోజులూ ప్రతీ రోజూ ఒక బహుమతి మా ఇంటి తలవాకిటి వసారాలోకి వచ్చి చేరేది. ఆ బహుమతితో పాటు "మీ నిజమైన స్నేహితులు" అని వ్రాసి ఉన్న ఒక కాగితపు అట్ట కూడా ఉండేది. 13వ రోజూ మాకు ఆఖరి బహుమతి వచ్చింది. ఆ బహుమతితో పాటు 'జోన్నే హుయిస్ట్ స్మిత్' వ్రాసిన ఒక పుస్తకం "13వ బహుమతి" (The 13th Gift) కూడా ఉంది. ఆ పుస్తకంలో ఈ నిగూఢమైన బహుమతుల వెనుక దాగి ఉన్న

ప్రయోజనాన్ని గురించిన వివరణ ఉంది. ఆ రచయిత తన పుస్తకంలో, ఆమె భర్త క్రీస్మస్ కు కొన్ని రోజుల ముందు చనిపోయిన తర్వాత ఏమి జరిగిందో తన స్వీయ కథను పంచుకుంటుంది. మా వలెనే, ఆమె కుటుంబం కూడా ఆపరిభితుల నుండి 12 రోజుల పాటు రోజూ ఒక బహుమతిని అందుకుంది. ఆ సెలవు దినాల్లో వారు తమ శోకాన్ని తట్టుకుని నిలబడేందుకు ఆ బహుమతులు ఎంతగానో దోహదపడ్డాయి. నేటి వరకూ, ఆ బహుమతులను పంపిన వారెవరో రహస్యంగానే ఉండిపోయింది. అయితే ఈ ఊహించని దయ, కరుణల భావనూచన మా హృదయాలలో శాశ్వతంగా దృఢపడిపోయింది.

గత మూడేళ్ళ కాలాన్ని ఒకసారి వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే, నేను అత్యుత్తమంగా లేని సమయాల్లో నన్ను వీడకుండా నాకు వెన్నుదన్నుగా ఉంటూ, నన్ను వింటూ, నేను ఎప్పుడు ఏకాంతాన్ని కోరుకుంటానో ఎప్పుడు ఇతరుల సాహచర్యం కోరుకుంటానో అటువంటి నా అవసరాలను గౌరవించారో వారందరూ నాకు గుర్తుకు వస్తారు. వారు నాకు జీవితంలో ఎదురవుతున్న కష్టాలను, సవాళ్లను నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా, ఒక్కటొక్కటిగా పరిష్కరించుకోవలసిందిగా ప్రోత్సహించారు. నాకు ప్రియమైనవారు అదే విధంగా ఆపరిభితులు చూపిన సహకారము, దయాగుణాలకు ఇదొక బలమైన నిదర్శనంగా నిలిచిపోతుంది. ఒకరి పట్ల మరొకరు యధార్థంగా శ్రద్ధ వహించడమంటే ఏమిటో తెలిపేందుకు దీనిని ఒక విలక్షణమైన ఉదాహరణగా చెప్పవచ్చు. బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్





వృద్ధాప్యం మనోహారం

శాంతి వెంకట్ అమెరికాలో నివసిస్తున్న ఫిజికల్ థెరపిస్ట్. వృద్ధాప్యంలో అడుగుపెట్టడం ఒక విషాదంగా భావించడము గురించి, తన స్వంత వృత్తి పరమైన పనిని గురించి దృష్టిసారించేలా, వైద్య సంరక్షకురాలిగా ఉన్న తనను, తన లోతైన వ్యక్తిగత అనుభవం ఎలా ఆలోచింపజేసిందో, ఆమె పంచుకున్నారు. వృద్ధాప్యం కోసం మనల్ని మనం సిద్ధం చేసుకోవడానికి మనం తీసుకోగల సులభమైన దశలను కూడా వివరించారు.

నా భర్త, నేను సుమారు మూడు దశాబ్దాలకు పైగా ఆరోగ్య సంరక్షణా రంగములో ఉన్నాము. ఆయన వృద్ధ జనులకు ఫిజికల్ థెరపీ సేవలందించడం కోసం హోమ్ విజిట్ జేస్తూ ఉంటే, నేను వెటరన్స్ అఫైర్స్ క్లినిక్ లో పని చేస్తూ, యుద్ధ భూమి నుండి తరలి వచ్చిన వృద్ధ సైనికులకు, ఇటీవలే యుద్ధభూమికి వెళ్ళి తిరిగి వస్తున్న యువ సైనికులకు, చికిత్స చేస్తూ ఉంటాను. ఎప్పుడూ మారుతూ ఉండే వృద్ధుల ఆరోగ్యాలు, వారి ఆరోగ్య సంరక్షణకు అనుగుణంగా మేము, మా పని మారుతూ ఉండవలసిన కారణంగా, మేమిద్దరము, ఆరోగ్య సంరక్షణ విషయంలో ధృఢమనస్కులమై, విమర్శలకు క్రుంగిపోకుండా ఉండడం స్వభావంగా అభివృద్ధి చేసుకున్నాము.

ఎనభయ్యోపడిలో ఉన్న తన తల్లిదండ్రులను, పెరుగుతున్న వారి వైద్య పరమైన సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ, వారికి తగిన వైద్య సంరక్షణ కల్పించేందుకు, నా భర్త, వారిని భారత దేశం నుండి అమెరికా తరలించాలని నిర్ణయించినప్పటినుండి, గత ఏడు సంవత్సరాలుగా, మా ఈ ధృఢ మనస్తత్వం మరింతగా రాటు తేలింది. ఆయన తల్లిదండ్రులు ఇక్కడకు వచ్చే వరకు, వారికి సంరక్షకులుగా మేము పోషించవలసిన పాత్రను గురించి మా ఇరువురిలో ఎవరికీ ఎటువంటి భయమూ లేదు.

కాని వారి రాక తరువాత గడిచిన ప్రతిరోజూ మాకు కళ్ళు తెరిపించింది. స్వల్పకాలంలోనే చాలా మార్పులు

చోటుచేసుకున్నాయి. మా జీవితాలు వారి అవసరాలు, కోరికలు, భావోద్వేగాలు మరియు అనారోగ్యాల చుట్టూ తిరుగుతున్నందున, ఇంట్లో శక్తి, ఇంటి వాతావరణము పూర్తిగా మారిపోయాయి. పిల్లలు దూరంగా ఉండి, ఏకాంత వాసం చేస్తున్న మేము, వారి రాకకు ముందే, ఉద్యోగ విరమణ చేద్దామనుకున్నాము. కానీ, వారి ఆరోగ్య సమస్యల ముందు, మా ప్రణాళికలన్నీ నిరవధికంగా వాయిదా పడ్డాయి.

మేము కూడా మా 60 వసంతాలకు చేరువలో ఉన్నాము. సలుపులు, నొప్పులు చిన్నవే అయినప్పటికీ, తీవ్రతలో మాత్రం పెద్దవిగానే ఉంటాయి. మేము వాటి నియంత్రణలో ఎంత ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ, అంత త్వరగా కోలుకోవడం జరగడం లేదు. మా అత్తమామలను ఇక్కడికి తీసుకురావాలని మేము తీసుకున్న నిర్ణయానికి, మేమిద్దరం ఎప్పుడూ చింతించలేదు. అయితే, దీని వలన వారి సంరక్షకులు మాత్రం పని భారం తమ తలకు ఎత్తుకోవలసి వస్తుందన్నది వాస్తవము. అంగీకరించడానికి మేము సిద్ధంగా ఉన్నా లేకపోయినా, మేము కూడా వృద్ధాప్యంలోకి అడుగుపెడుతున్నాం.

వృద్ధాప్యం అంటే ఏమిటి? అది మనం శారీరకంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగపరంగా అనుభవించే ఒక క్షీణింపచేసే ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియలో మార్పులు ఏదో ఒక నిర్దిష్ట నమూనాలో లేదా నిష్పత్తిలో జరగవు. కానీ ప్రతి మార్పు ఇతరులను ప్రభావితం

చేస్తుంది. మన శారీరక ఆరోగ్యం బాగా లేనప్పుడు, మన మానసిక మరియు మానసిక కుశలతలు రాజీపడతాయి, దీని వలన శారీరక ఆరోగ్యం మరింత బలహీనపడుతుంది. మనము ఎంత ప్రయత్నించినా ఫలితం లేని అనారోగ్యం సమస్యలో చిక్కుకుపోతాం. ఇది ఒక పెద్ద అంతులేని చక్రంవలే ఉంటుంది.

వృద్ధాప్యం అనేది కష్టమైన దశ. అనేక దశాబ్దాలుగా నిర్మించుకున్న నియంత్రణ మరియు స్వాతంత్ర్యం అంతా రెప్పపాటులో కనుమరుగైనట్లు అనిపించే దశ అది. చాలా మంది వృద్ధులు దాదాపు పిల్లల లాంటి స్థితికి తిరిగి రావడానికి, వారి భావోద్వేగాలను సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. దీనిలో వారు చాలా సరళమైన పనులకు కూడా సహాయం కోసం నిరంతరం ఎవరో ఒకరిని అడుగుతూ ఉండాలి. వృద్ధాప్యంలో ఇది ఒంటరిగా, ఇబ్బందికరంగా, భయపెట్టేదిగానే కాక, అనుచితం అనిపిస్తుంది.

సంరక్షకులకు కూడా, వృద్ధాప్యం అనేది ఒక సవాలు. గత మూడు దశాబ్దాలుగా, నా భర్త, నేను చాలా మంది వృద్ధులు ఆరోగ్యంగా, స్వతంత్రంగా జీవించడానికి పునరావాసం కల్పించడంలో సహాయం చేసాము. అయితే, నా అత్తమామలతో పరిస్థితులు ఇంత సవాలుగా ఎలా మారిపోయింది అని నేను ఆశ్చర్యపోయాను. కుటుంబ సభ్యులతో మనకు ఉన్న భావోద్వేగ అనుబంధమే, ఈ సవాలుకు అసలైన కారణమని నేను గ్రహించాను. వృద్ధాప్యం వస్తుందని తెలిసినా, తల్లిదండ్రులు

వృద్ధులవడాన్ని చూడడం కష్టం. తల్లిదండ్రులు మరియు పిల్లల పాత్రను పునరావృతం చేయడం కష్టం. మరియు మన శక్తి వేరొకరి పట్ల, ముఖ్యంగా ప్రియమైన వారి పట్ల శ్రద్ధ వహించడానికి వెచ్చించబడుతున్నప్పుడు, మన సంరక్షణను మనం చూసుకోవడం కష్టం.

నా వృత్తి పరంగా, వృద్ధాప్యం అనేది నాకు సంబంధించినంత వరకు ఒక నిషిద్ధ అంశంగా నేను భావించాను. దాని గురించి తెలుసుకోవాలనుకోలేదు. ఎందుకంటే వృద్ధులవడం గురించి ఆలోచించడం భయంగా ఉంటుంది. అయితే మేము యువకులకు వయసులో పెద్దలుగా ఎలా మారాలో నేర్చుతాము. ఆర్థికంగా స్వతంత్రంగా ఉండడం, పదవీ విరమణ కోసం పాదుపు చేయడం, బిల్లులు చెల్లించడం, ఇల్లు కొనడం, కుటుంబాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఎలాగో నేర్చుస్తాం. కానీ మేము వారికి ఎలా వృద్ధులవ్వాలో నేర్పించము. అనివార్యమైన వృద్ధాప్యంలో, ఎవరికివారు తమను తాము ఎలా సంరక్షించుకోవాలో మేము విజయవంతంగా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించలేక పోతున్నాము.

యువ సైనికులు, తమ ఉద్యోగ సేవల నుండి విరమణ పొందిన తర్వాత చాలా ఇబ్బందులు పడుతూ ఉండడాన్ని, నా వృత్తి పరంగా నేను గమనించాను. యుద్ధ ప్రభావం వలన, వారి శరీరాలు, మనస్సులు, మానసికంగా గణనీయంగా వృద్ధాప్యం చెందాయి. ఆంతేకాదు, వారు వివిధ పరిస్థితులలో జీవితాన్ని ఎదుర్కోడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు నిరాశకు గురవుతారు.

అందువలన మీ శరీరాలు, మనస్సులను ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా ఉంచడానికి మరియు వృద్ధాప్యం యొక్క

ప్రభావాలను నివారించడానికి, ఈ ఐదు సాధారణ సాధనాలను, మీ జీవితానికి వర్తింపజేయమని నేను మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాను:



1

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి: మీ పరిసరాల్లో నడవడం వంటి సాధారణమైన పని కూడా అద్భుతాలు చేయగలదు. నేను ప్రతిరోజూ ఒక గంట సమయాన్ని ట్రైమ్ మిల్ పై నడవడానికి లేదా శక్తినిచ్చే వ్యాయామాలు చేయడానికి వెచ్చిస్తుంటాను.



2

స్థిరమైన అభిరుచిని కనుగొనండి: ఇది మీ మనస్సును పదునుగా మరియు నిమగ్నంగా ఉంచుతుంది. నా భర్త, నేను మొక్కలను పెంచడంలో సహజంగానే ఆసక్తి కలిగి ఉన్నాము. అందువలన మా తోటలో ఎక్కువ సమయం గడుపుతాము.

వృద్ధాప్యం వస్తుందని తెలిసినా, తల్లిదండ్రులు వృద్ధులవడాన్ని చూడడం కష్టం. తల్లిదండ్రులు మరియు పిల్లల పాత్రను పునరావృతం చేయడం కష్టం.

3



స్నేహితులతో సమయం గడపండి:
ప్రతి ఒక్కరూ ఒంటరితనం వల్ల ప్రభావితమవుతున్నారు. మీ వ్యక్తిగత సంబంధాలను బలంగా ఉంచుకోండి. నేను వారానికి కొన్ని సార్లు ఫోన్ తీసుకొని, నా స్నేహితులకు కాల్ చేయడం లేదా స్నేహితుడి ఇంటికి కనీసం ఒక గంట పాటు వెళ్ళిరావడం వంటివి చేస్తుంటాను.

మన వృద్ధాప్య కుటుంబం మరియు స్నేహితులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో మనం ఇంకా మంచిగా పని చేయాలి; ముఖ్యంగా జీవితపు చివరి దశలో ఉన్నవారికి, మద్దతు మరియు ప్రేమ అవసరం.

4



మనస్సు-శరీరాలు కలిసి చేసే కార్యకలాపంలో పాల్గొనండి: ధ్యానం, యోగ మరియు ఇతర ఆలోచనాత్మక కార్యకలాపాలు, మనస్సు మరియు శరీరాలు యుక్తమైనవిగా ఉండేట్లు చేయగలవు. నా ధ్యాన సాధనతో పాటు, నేను కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం, టాయ్ బి బోధకురాలిగా సర్టిఫికేట్ పొందాను. ఇది నన్ను నాతో అనుసంధానం చేసుకోవడానికి మరొక విజయవంతమైన మార్గమయింది.

5



మీ కోసం సమయాన్ని కేటాయించుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు చురుకుగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఏకాంత సమయం అవసరం.

ఈ దశలు ఇంగీతజ్ఞానం లాగా అనిపించవచ్చు, కానీ బలంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మనం ఏమి చేయగలమో తెలుసుకోవడం వృద్ధాప్య ప్రక్రియను మరింత నిర్వహించగలిగేలా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఆ జ్ఞానం కరుణ, అంగీకారం మరియు సహనంతో జతచేయబడినప్పుడు, వృద్ధాప్యం మనోహరంగా ఉంటుంది. మన వృద్ధాప్య కుటుంబం మరియు స్నేహితులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో మనం ఇంకా మంచిగా పని చేయాలి; ముఖ్యంగా జీవితపు చివరి దశలో ఉన్నవారికి, మద్దతు మరియు ప్రేమ అవసరం.

నేను సంరక్షకురాలిగా ఉండగలనన్ను నా ఆలోచనను, గత ఏడు సంవత్సరాలు సవాలు చేశాయి. అన్నింటికంటే ఎక్కువగా, ఆ సమయం, వృద్ధాప్యం గురించి నా స్వీయ అవగాహనను మరియు నన్ను నేను సంరక్షించుకుంటున్న మార్గాలను సవాలు చేసింది. చివరికి నేను కూడా మనోహరమైన వృద్ధాప్యాన్ని కోరుకుంటున్నాను.

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్

పర్యావరణం

ఈ ప్రపంచమే మన శరీరం. అందులోని ఏ ఒక్క అంగం అనారోగ్యానికి గురైనా, దేహం అంతా భరించవలసిందే.

లాలాజీ

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్



భూగ్రహం మనందరిది

డిశంబర్ 2023 లో పది మంది సిరామిక్ మరియు శిల్ప కళాకారులు వారి మాధ్యమం మట్టి, ఏదైతే ప్రధానంగా ఎంతగానో సంబంధం కలిగిఉందో దాని ద్వారా సంక్షోభంలో చిక్కుకున్న ఈ ప్రపంచాన్ని పంచుకుంటున్న అనుభవం ఎలాంటిదో సమిష్టిగా వ్యక్తపరిచేందుకు సమావేశమయ్యారు. వారికెంతో నచ్చిన, ఆహ్లాదకరమైన ఆ సహజ వాతావరణంలో కళాకారులు తమ అనుభవాలను, వారు చేపట్టిన పథకాలను పంచుకోవడాన్ని అక్కడే ఉండి గమనించిన అనన్య పటేల్ మనకు తెలియజేస్తారు.



డిశంబరులో రెండు వారాల పాటు ప్రపంచం నలుమూలల నుండి వచ్చిన పది మంది సిరామిక్ కళాకారులు (మట్టి, పింగాణీ బొమ్మలు, ఇతర వస్తువులు తయారుచేసేవారు), శిల్పకారులు వదోదరలో 1998 లో లాభాపేక్ష లేని సంస్థగా స్థాపించబడిన 'సిరామిక్స్ సెంటర్' లో సమావేశమయ్యారు. భారతదేశంలో కళాకారులకు తోడ్పాటు నిచ్చే ఉద్దేశంతో ఏర్పడిన సంస్థలో ఇది మొదటిది. ఈ సంస్థ స్థాపనలో కీలక వ్యక్తి, కళాకారిణి మరియు ప్రియమైన అధ్యాపకురాలు దివంగత జ్యోత్స్నా భట్. 'సిరామిక్స్ సెంటర్' ఐకానంలోనూ సమూహం సభ్యుల ఎదుగుదలలోనూ ఆమె ప్రధాన పాత్ర పోషించారు. ఈ సంస్థ వ్యాపార దృష్టితో కాక సృజనాత్మక భావవ్యక్తీకరణకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ; సృజనాత్మక ఊహలకు ప్రయోగీకరణ, వాటి కార్యాచరణ సుగమమయ్యేందుకు కావలసిన స్థలం, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలు, సాంకేతిక నైపుణ్యాలను సమకూర్చే సాంప్రదాయాలతో ఎల్లవేళలా పనిచేస్తుంది.

జ్యోత్స్నా భట్ జ్ఞాపక బిహ్నంగా ఏర్పాటైన శిబిరాల శ్రేణిలో హాజరైన పది మంది కళాకారులు రెండవ శిబిరం బృందానికి చెందిన వారు. ఈ శిబిరం ముఖ్య ఉద్దేశం సంస్థకు కొత్త ఆలోచనలను, దృష్టి కోణాలను పరిచయం చేయడం. "ది ఎర్త్ ఉయ్ షేర్" అనే ఇతివృత్తంతో మానవులను పర్యావరణాన్ని పరస్పరం కలిపి ఉంచే సంబంధాలు, భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్వికృతలు, జీవ పర్యావరణ మార్పుల వల్ల ఏర్పడుతున్న సమస్యల విషయంలో సహకారము, కొత్త ఆలోచనలు పద్ధతులను ప్రయత్నించడం మరియు లోతైన ఆలోచనలు చేయడం కోసం వారు సమావేశమయ్యారు. శిబిరం ఒక సామూహిక ప్రదర్శనతో ముగిసింది. కళాకారులు ప్రదర్శనకు వచ్చిన వీక్షకులను మనం పంచుకునే ఈ భూమి యొక్క గొప్పదనాన్ని, దుర్బలత్వాన్ని గురించి

బాగా ఆలోచించవలసిందిగా కోరారు. కళాకారులు పనిచేస్తున్న సమయంలో వారి సృజనాత్మక అనుభవాల గురించి, సిరామిక్ సెంటర్ లో చేస్తున్న పని గురించి, ఇతివృత్తంపై వారు ఇచ్చిన వివరణ గురించి మరియు సమిష్టిగా ఒక సమాహం నేపథ్యంలో కళాకృతులను సృష్టించడం యొక్క అంతరార్థం గురించి చాలా లోతుగా ఆలోచించారు.

వదోదర మూలాలు కలిగి సిరామిక్ సెంటర్ తో దీర్ఘ కాలం అనుబంధం ఉన్న కారణంగా **పల్లణి భట్** ప్రస్తుత శిబిరానికి కావలసిన అన్ని ఏర్పాట్లు – ఇతివృత్తము, కళాకారుల ఎంపిక, ప్రదర్శన వివిధంగా జరగాలో, ఏ కళాకృతులను ప్రదర్శించాలో, ఇలా అన్ని విషయాలను ఆమె చూసుకున్నారు. “వరుసగా సాగే ఈ శిబిరాలలో కోల్పోయిన విశాల ప్రకృతి దృశ్యాలను, సహజ ప్రపంచంపై మానవ కార్యకలాపాల ప్రభావాన్ని ఇతివృత్తంగా తీసుకుని అధ్యయనం జరుగుతుంది. సహజ ప్రపంచం యొక్క గొప్పదనాన్ని ప్రముఖంగా ఎత్తిచూపుతూనే, మనం



ఏయే మార్గాలలో దాన్ని మార్చవేసి నాశనం చేశామో దాన్ని మీ దృష్టికి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తాను.”

జీన్ యాపిల్సీ, హార్డ్వెల్ నెస్ సంస్థ, మృణ్మయ కళ (కళాత్మక మట్టి పాత్రల తయారీ) విభాగానికి నాయకురాలు. ఆమె ఒక కళాత్మక ప్రాజెక్టును అభివృద్ధి చేసేందుకు శిబిరానికి వచ్చారు.



“మొదటిసారి నేనొక కళారూపాన్ని తయారుచేసినప్పటి నుండి, ఒక విధమైన మార్గదర్శనం, ఊహలు నిండు రూపంలో వచ్చినట్లు అనుభూతి చెందాను. అది నేను కళ ద్వారా కనుగొన్న దానికంటే నేను స్వీకరించినప్పుడు అభికంగా ఉంది.”

ఇటీవల, జీన్ అందుకున్న మార్గదర్శనం ఆమెను ప్రాచీన మానవ నాగరికతకు సంబంధించిన ఊహాత్మక కథనాన్ని పరిశోధించేందుకు నడిపించింది. ఆదిమ మానవులు తయారుచేసి పరిరక్షించిన వస్తువుల సంగ్రహాన్ని ఆమె తయారుచేసింది. నేడు వాటిని కనుగొని ఉపయోగించుకొనవలసిన ఆవశ్యకత ఉంది. ఈ పాత్రలను ఇతరుల పునరావలోకనం కోసం తయారుచేసిన తర్వాత, “ఈ భూరహంపై అనేక జీవులు అనేక ప్రదేశాల నుండి వచ్చిన వారు నివసించిన విషయాన్ని గుర్తించడానికిది ప్రేరణ నిస్తుంది”ని ఆమె ఆశించారు.



అందరూ ‘ఒక్కటి’ అయ్యేలా ఈ భూమిని పరిరక్షించుకునే బాధ్యతను అన్ని జీవులు మనకు అప్పగిస్తున్నాయి.”

శ్వేత మాస్టింగ్ అంటారు, “ఒక కళాకారుడి ఆలోచనలో ఒక స్వరం ఉంది; అది కళాకృతి గుండా మోగుతూ ప్రేక్షకులతో అనునదిస్తుందని నేను నమ్ముతాను. కళాకృతి ‘అతి సూక్ష్మ వాదా’నికీ (మినిమలిజం - కళాకృతుల సృష్టిలో అత్యంత అవసరమైన



వస్తువులను అవసరమైన మేరకే వాడడం) అభివ్యక్తికరణ. అది ప్రేక్షకున్ని పునరావలోకనం చేసుకునేలా ప్రేరేపించి, అంతరంగంలో లోతుగా పరిశోధించేలా చేస్తుంది. నా సిరామిక్స్ కళాకృతులు మన జీవశక్తి, ప్రకృతి, మన భూరహం పట్ల పూజ్యభావానికి, కృతజ్ఞతకు ప్రతీకలు.”



డా. జూలీ బాధాలొమ్మ్య తేనెటీగలు, క్రిమికీటాదుల సమూహాలపై పరిశోధన కొనసాగించేందుకు ప్రేరణ పొందారు. ఆస్ట్రేలియాలో కార్బొచ్చు వలన సహజ

ఆవాసాల విధ్వంసం ఫలితంగా జీవవైవిధ్యానికి, ప్రత్యేక కీటక జీవానికి సంభవించిన హానికీ ప్రతిస్పందనగా ఆమె 2020 లో తన 'హ్యూజిటెట్' (జంతువుల, మొక్కల సహజ నివాస క్షేత్రం) ధారావాహికను ప్రారంభించారు. ఆమె స్వయానా తేనెటీగల పెంపకందారు. ఆమె చేసిన కళాకృతులు తేనె గూడుల ఆకారాన్ని పోలి తేనెటీగల సమూహాల పోషణకు, సంఖ్య వృద్ధికి సహాయపడేవి.

తేనెటీగలు, వాటి భాగస్వామ్య సమూహాల పట్ల గల ఈ ఆసక్తిని సహచర కళాకారిణి అంత్రా సిన్వా కూడా పంచుకున్నారు. "మన నాగరికతలోని వివిధ రకాల



నివాసాలు, సమాజంలో వాటికున్న గౌరవ స్థానం నన్ను అబ్బురపరుస్తాయి. తేనె తుట్టెలు, తేనెటీగలు; సూక్ష్మ గ్రాహ్యత, అనుభూతులు కలిగి ఉన్న ఆ సమూహాలలో ఉండే సహకారాన్ని గురించిన ఆలోచనలను కొనసాగిస్తూ దాన్ని మానవులతో పోలుస్తాను."

ఇంద్రాణి సింగ్ కేసిమ్ అన్నారు, "జీవితకాలం నిలిచిపోయే స్నేహితులను నేను పొందగలిగాను. మొత్తం మీద ఇదొక అద్భుతమైన అనుభవం. కళాకృతులపై చిహ్నాలు, కోణాలు, మూలాలు ఉన్నప్పటికీ అవి కూడా కళాకృతికి సహజ సౌందర్యాన్ని ఇస్తాయి. అవి దాగి ఉన్నా కనపడుతున్నా వాటిని ఇంకా





నాకు ఒక కొత్త ముడిపదార్థాన్ని అన్వేషించి, దాని పరిమితులను అధిగమించడం అంటే ఒక కొత్త స్నేహాన్ని అన్వేషించినట్లే.

నిశితంగా అన్వేషించవలసిందే. నాకు ఒక కొత్త ముడిపదార్థాన్ని అన్వేషించి, దాని పరిమితులను అధిగమించడం అంటే ఒక కొత్త స్నేహాన్ని అన్వేషించినట్లే.”

శిబిరంలోని విశిష్ట లక్షణాలు గల వాతావరణం మరియు బృందంలో ఉత్సన్నమౌతున్న సమిష్టి చర్యల సహకారంతో ప్రయోగం చేసేందుకు ఈ అవకాశాన్ని ఇంద్రాణి చక్కగా ఉపయోగించుకుంది. ఆమె తనకు కావలసిన ముడి పదార్థాలను, పొండిచ్చేరి లోని ఆమె స్టూడియో దగ్గర్లోని సముద్ర తీరం నుండి నల్ల ఇసుకను స్వయంగా తెచ్చుకుని; సిరామిక్ సెంటర్ లోని బంక మట్టి, మెరుపులు, కర్ర బొగ్గు బూడిదతో కలిపి ఆ మిశ్రమంతో ప్రత్యేకమైన ఆకృతులు, రూపాలను చేసింది. ఆమె మెమోరీ వెజల్స్ శ్రేణి వివిధ రకాల బంక మట్టి మిశ్రమాలను ఆమె తోటి కళాకారిణుల పని ప్రదేశాల నుండి సేకరించబడి తయారుచేయబడ్డాయి.

ఖగేశ్వర్ రౌత్, “అన్ని సహజ మూల పదార్థాలు కలిసినప్పుడు ఒక పింగాణి వస్తువు తయారవుతుంది. ఇది భూమి నుండి వుడుతుంది. నీరు దానికి సాగే



గుణాన్ని ఇస్తుంది. సాగే గుణం లేకుండా వస్తువుకు ఒక ఆకారాన్ని తీసుకురాలేము. గాలి దాన్ని పొడిగా చేసి, అది దృఢంగా తయారై రూపం నిలబడేందుకు అది నిప్పులో కాలే వరకు దాన్ని పెళుసుగా, కోమలంగా ఉంచుతుంది.”

భారతదేశంలో కళాకారులకు సమాన అవకాశాలతో పనిచేసేందుకు, అభిప్రాయాలు విజ్ఞానము పంచుకునేందుకు, ఒకరి నుండి మరొకరు ప్రేరణ పొందేందుకు సంఘ-కేంద్రీకృత స్టూడియోలు చాలా కొన్నే ఉన్నాయని అతడు, అతడితో పాటు ఇతరులు తమ అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. “మనము మన స్వంత స్టూడియోలలోనే పనిచేసేందుకు, మన పనినే చేసుకుంటూ దానినే వృద్ధి చేసుకునేందుకు అలవాటు పడ్డాం. మనం కళను ఒకరికొకరు ఇవ్వడం మరియు స్వీకరించడం ద్వారానే నేర్చుకోవడం మరియు సృష్టించబడడం జరగాలని ఉద్దేశించబడిందని; అంతేగాని ఒంటరిగా కాదు అనే విషయాన్ని మరిచిపోయాం. ఇది గతంలో ఆ విధంగానే ఉండేది. కాని దాన్ని మనం యువ కళాకారులకు బోధించడం లేదు; అంతేకాదు స్వయంగా మనమే దాన్ని ఆచరించడం లేదు.”

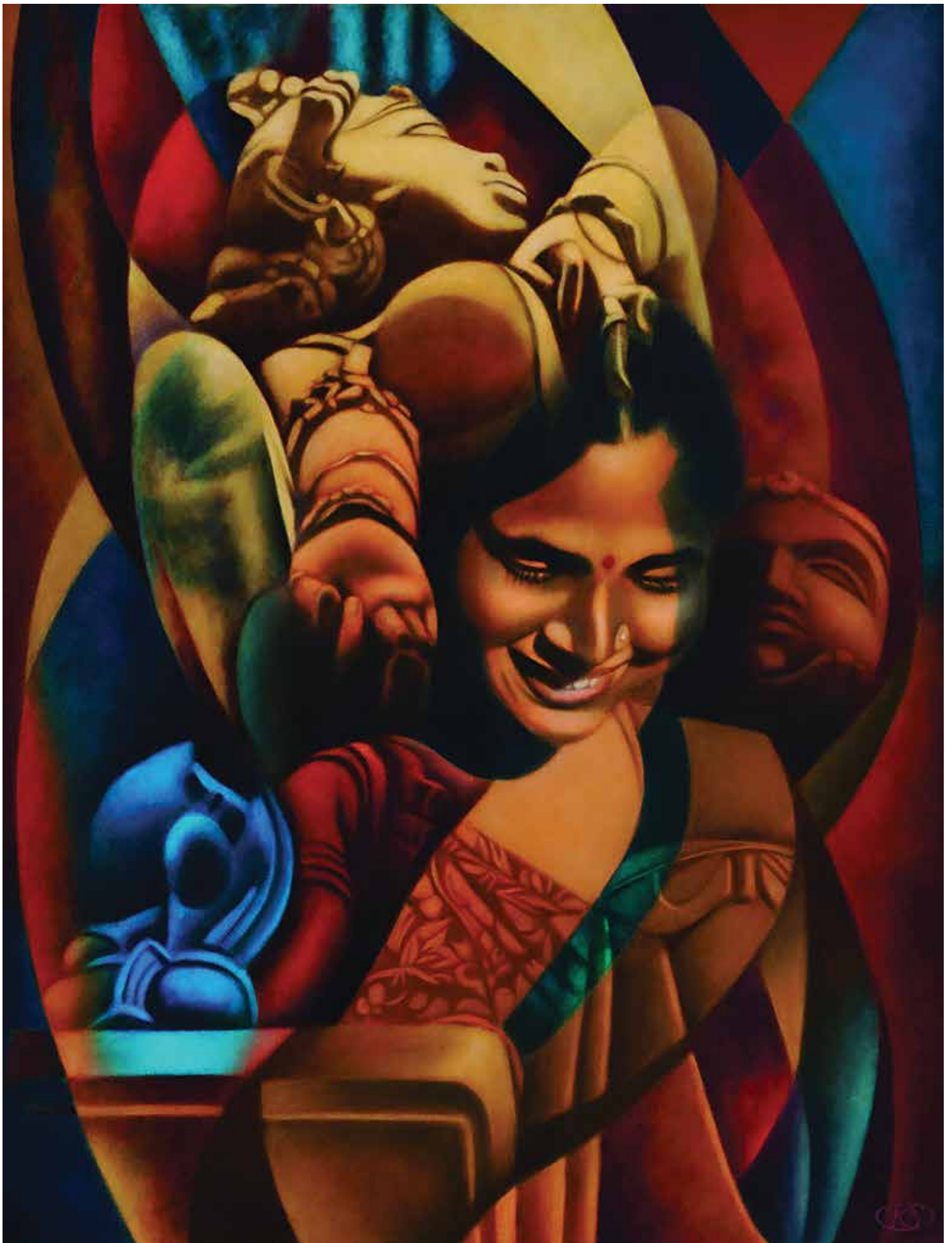


ఒకరికొకరు తోడుగా కేవలం కొన్ని రోజులు మాత్రమే ఉన్న తర్వాత, వారు కలుసుకున్న ఆ ప్రదేశంలో ఐకమత్య భావన మరియు సామరస్యం నెలకొంది. శిబిరంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరు వారి జ్ఞానాన్ని మెరుగుపరచుకునేందుకు, కొత్త పద్ధతులను మార్గాలను లోతుగా పరిశోధించేందుకు, తాజా దృష్టికోణాలను దృక్పథాలను పంచుకుంటూ అవసరమైనప్పుడు స్నేహహస్తాన్ని చాపుతూ ఒకరికొకరు పరస్పరం

సహాయ సహకారాలను పంచుకున్నారు. కళాకారులు తాము నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని, అనుభవాలను ఇటువంటి సామూహిక కళా వేదికలలో పంచుకోవలసిన ఆవశ్యకతను వ్యక్తపరిచారు; దాని వలన యువ కళాకారులకు మరింత జ్ఞానము, అవకాశాలు అందుబాటులోకి రాగలవు. చాలామంది వారు కనుగొన్న నూతన ఆవిష్కరణలను, విధానాలను సిరామిక్ సెంటర్ తో ఉదారంగా పంచుకున్నారు. దానివలన భావి తరాల సిరామిక్ కళాకారులమధ్య పరస్పర గౌరవం, శ్రద్ధ ఉన్న వాతావరణం పెంపొందించబడి దాని సాయంతో వారు కళా రంగపు సరిహద్దులను చెరిపివేయగల అర్థవంతమైన కళాసృష్టిని చేయడం సులభతరం అవుతుంది.

ఫోటోలు : సిరామిక్ సెంటర్, బరోడా





సృజన

సృజన ద్వారానే నా అంతరాత్మను ప్రపంచంతో
పంచుకోగలను.

బ్రనే బ్రాన్

భారతదేశం - చిత్రలేఖనం

కేథలిన్ స్కర్వోర్ ఒక కళాకారిణిగా తన ప్రయాణాన్ని గురించి మనతో పంచుకుంటూ తనకు ఎంతో ప్రియమైన విషయాలను ఎందుకు ఎంచుకున్నారో వివరిస్తారు. ఆమె డిశంబర్ 2023 లో ఆ ప్రయాణాన్ని ఒక వేడుకగా జరుపుకునేందుకు, ఫ్రాన్స్ దేశం, పారిస్ లోని 16వ అరొండిస్మెంట్ టౌన్ హాల్ లో "ఇండియన్ ఉమెన్: గ్రేస్ అండ్ రెజిలియన్స్" పేరున ఒక ప్రదర్శన ప్రారంభించారు. మేము వారి కళాఖండాలను కొన్నిటిని వాటికి దర్శనం పట్టే విధంగా ఇక్కడ ప్రదర్శిస్తున్నాం.

నేను 1988లో చారీజీని కలిసినప్పుడు భారతదేశం నా జీవితంలో ముఖ్యమైనదిగా మారుతుందని, లేక ప్రత్యేకంగా ఈ ఇతివృత్తం పైనే పెయింటింగ్ కోసం 30 సంవత్సరాలు వెచ్చిస్తానని నేను ఊహించలేదు. ధ్యాన సాధకులకు జీవితం సహజ గమనంలో వికసిస్తూ దాని ప్రధాన విషయాలు క్రమేణ వెల్లడి అవుతాయి. నా మార్గాన్ని వెనక్కి తిరిగి చూసినప్పుడు, అక్కడ ఏదో తనదైన ఉరవడి గల ఒక అంతర్గత తర్కం ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. నేను చేయగలిగినదంతా ఏమిటంటే దాన్ని అనుసరిస్తూ పని చేయడమే. నా పెయింటింగ్ గురువు పాట్రిక్ బెటోడియర్ చెప్పినది నాకు జ్ఞాపకముంది. ఒక పెయింటింగ్ ఉనికి లోకి రావడానికి పరిపక్వమైనప్పుడు, దానికదే పెయింటింగ్ చేస్తుందని వారు చెప్పేవారు. అనేకసార్లు నేనిలాగే అనుభూతి చెందుతాను.

ధ్యాన సాధన ప్రారంభించడానికి ముందే నేనొక వృత్తిరీత్యా చిత్రలేఖకురాలని. నాకు చక్కని ప్రావీణ్యం ఉండేది. కళను సృష్టించాలనే తపన ఉండేది. అయితే, నా నిజమైన సందేశం, అంటే ఏది పెయింటింగ్ చేయాలని కచ్చితంగా దేనిని కోరుకుంటున్నానో అది నాకు స్పష్టంగా తెలియదు. అనేక మార్గాల్లో, ఎందరో కళాకారులచే, కళా రంగంలో ఎంతో సృష్టించబడింది కానీ ఈ బృహత్పూర్ణాళికలో నా స్థానమేమిటో నాకు కచ్చితంగా తెలియలేదు. ఒక రోజు నేను 'లియూనియన్ బ్యూపం'లో కుడ్య చిత్రాలను గీస్తుండగా హఠాత్తుగా నేనేమి పెయింటింగ్ చెయ్యాలి, ఎందుకు చెయ్యాలి, ఎవరి కోసం చెయ్యాలి నాకు అవగతమైంది. ఈ స్పష్టత నేను ప్రారంభించి చేస్తున్న ధ్యాన సాధన ఫలితమేనని నా నిశ్చిత అభిప్రాయం. ధ్యానం మనల్ని మనం తెలుసుకునేందుకు కావలసిన స్పష్టతను ప్రసాదిస్తుంది. ఆ

స్పష్టత మన శక్తి సామర్థ్యాలను ఇతరులతో ఏవిధంగా పంచుకోవాలో అటువంటి అవగాహనకు నడిపిస్తుంది.

నాకు ప్రేరణ నిచ్చేవి నిరాడంబరంగా, ప్రకృతికి అనుగుణంగా మనుగడ సాగించే వ్యక్తుల జీవితాలు మరియు సహజ

ప్రకృతి యొక్క సౌందర్యము, సామరస్యము. నేను సాధారణంగా స్త్రీలు, పిల్లల చిత్రాలను చిత్రీకరిస్తాను. వారి ప్రపంచం

నాకు ఎక్కువ ప్రవేశయోగ్యంగా ఉంటుంది. భారతీయ స్త్రీల వస్త్రాలంకరణ పట్ల వారికున్న ప్రేమ, వస్త్రధారణ, ప్రస్ఫుటమైన

రంగులను నేను నా కళాకృతుల్లో ఇతరులకు పంచుతాను. నాకు ప్రేరణ నిచ్చేది చలనచిత్రాలలోని తారల సౌందర్యము



లేదా పరిపూర్ణ యౌవన దశలోని సౌందర్యము కాదు. ఏ ప్రశాంతమైన అందం దాని గురించి దానికే స్పృహ ఉండదో

మరియు ఏ అందం ఆశాశ్యతమైన వ్యాపనంపై ఆధారపడదో అటువంటి అందాన్ని వెతుకుతాను.

నా పనిలో ప్రకృతి ముఖ్యమైన అంశంగా ఉంటుంది. నాకు తోటపని, నాజూకైన ఆకృతులు, సాగిపోయే పూల సాగను అంటే ఇష్టము. నేను సహజ ప్రపంచంలోని అంశాలను; విశాల ప్రకృతి దృశ్యాలలో వివిధ భంగిమలు, కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమైన మనుషుల చిత్తరువులను సమ్మిశ్రితం చేయడాన్ని ఆస్వాదిస్తాను.

సాధారణంగా, భారతీయ మహిళలు మాతృత్వానికి తోడు దైనందిన జీవితంలో వ్యవహారిక వాస్తవికత భావన, పనిపాటలు, ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధ, మరియు ఉదాత్తతను సహజ సౌందర్యాన్ని మేళవిస్తారు. మన సమాజానికి వారు మూలస్తంభాలు. దీనిని నా కళాకృతుల్లో రేకెత్తించేందుకు ప్రయత్నిస్తాను. అందుకే నా కడపటి పాలిస్ ప్రదర్శనకు “ఇండియన్ ఉమెన్: గ్రేస్ అండ్ రెజిలియన్స్” అని పేరు పెట్టాను. పెయింటింగ్ పట్ల నా దృష్టికోణం చాలామటుకు శాస్త్రీయ కళావిధానంచే ప్రభావితం కాబడింది.

నా పెయింటింగ్ సామగ్రి, పెయింటింగ్ ప్రక్రియను నేనే స్వంతంగా తయారుచేసుకుంటాను. నేను అనుసరించే పద్ధతి ఫ్లెమిష్ (ఐరోపాలో నేటి బెల్జియం ప్రాంతం) మరియు ఇటాలియన్ పునరుజ్జీవనం కాలం నాటి ప్రక్రియలకు ఆధునీకరించబడిన విధానం. ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి చేసే కళారూపాలకు నెలల తరబడి సమయం తీసుకుంటుంది. పారదర్శకమైన చమురుతో మెరిసే నున్నని మెరుపులను పారలు పారలుగా వేయడం వలన గాఢమైన రంగు సృష్టించబడుతుంది.

1981లో నేను వృత్తి కళాకారిణిగా మారాను. పబ్లిక్ ఆర్ట్ రంగంలో (ముఖ్యంగా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మరియు భవనాంతర ప్రదేశాల్లో సైతం ప్రదర్శింపబడే కళాకృతులు) నా వృత్తి జీవితమంతా నేను కమిషన్ పద్ధతి (ఒక వ్యక్తికి లేదా సమూహానికి వారి సూచనల ప్రకారం కళాకృతులను



హార్ష పుల నాన





తయారుచేసి సరఫరా చేయడం మరియు ఏర్పాటు చేయడం) ఆధారంగా పనిచేశాను. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, వినయోదారులు ఒక కళాకృతి కావాలని అడుగుతారు. నేను వారి ఆలోచనలకు, ఆశయాలకు అనుగుణంగా దాన్ని వ్యక్తరూపంలోకి తెచ్చేందుకు ఒక మార్గాన్ని కనుగొంటాను. దీని వల్ల నేను ఒక విశాలమైన ప్రేక్షక సమూహానికి సన్నిహితమయ్యాను. వారికి సాధారణంగా గ్యాలరీలు లేదా మ్యూజియంలలో లభ్యమయ్యే కళాకృతుల గురించి ఎటువంటి అవగాహన ఉండదు. ఇలాంటి అనుసంధానం పుణ్యమా అని నేను నగరాలు, స్కూళ్ళు, ఇంకా ఇతర ప్రజా సంస్థలతో పనిచేసే అవకాశం కలగడం వలన కళాకృతుల తయారీలో భావ వ్యక్తీకరణకు ప్రాథమిక పాత్ర ఉన్నట్లుగా అర్థం చేసుకున్నాను. దీనిలో సఫలీకృతం అవ్వాలంటే కళాకృతి వినయోగదారున్ని అదే విధంగా నన్ను భావనాత్మక మరియు కళాసౌందర్యాత్మక స్థాయిలో సంతృప్తిపరచాలి. పబ్లిక్ ఆర్ట్ లో అత్యంత ప్రయాసతో కూడుకున్న అంశం ఇదే.







ఆశ్చర్యంగా, పబ్లిక్ ఆర్ట్ నన్ను ఒక ఈసెల్ (బొమ్మలు వేసేందుకు వాడే ఏటవాలుగా ఉండే బల్బ్) పెయింటర్ గా తయారుచేసింది. కుడ్య చిత్రాలు (గోడలపై వేసే చిత్రాలు) మరియు శిల్పకళ లోని నా అనుభవము నన్ను ఉత్కృష్టమైన ఇతివృత్తాలపై కేంద్రీకరించమని బోధిస్తూ; ఇక ఎంత మాత్రం నేను నా స్వీయ వ్యక్తిగత ప్రయాణంలో ఆసక్తి చూపని, ఇతరులు మరియు సమాజం నా కళను పంచుకునే పరిస్థితికి నన్ను లాగేసిందని నేను గ్రహించాను. మన స్వీయ వ్యక్తిగత మనస్సు మరియు విలక్షణ లక్షణాలను శోధించమని ప్రోత్సహించిన మన ఆర్ట్ స్కూల్లో మనం ఏమి చెయ్యాలని నేర్చుకున్నామో దానికిది వ్యతిరేకము.

పబ్లిక్ ఆర్ట్ దిశగా మళ్లిన నా ఆలోచనా సరళికి ధన్యవాదాలు. నా దృష్టి

లోపలి వైపుకు బదులుగా బాహ్య దిశగా, ఇతరుల దిశగా, వారి జీవన విధానం దిశగా నడిపించబడింది. తొలుత, నా సంస్కృతి నుండి భిన్నమైన సంస్కృతిని లోతుగా తెలుసుకునేందుకు రీయూనియన్ ద్వీపంలో అనేక అవకాశాలు కల్పించబడ్డాయి. అక్కడ నేను అనేక గ్రామాలను పర్యటించాను; అక్కడి ప్రజలతో మాట్లాడాను; వారి జంతువులు, పరిసరాలను ఫోటోలు తీశాను. ఈ ఇతివృత్తంపై పదేళ్ళు పని చేశాను.

ఆ తర్వాత నా దృష్టిని భారతదేశంపై మళ్లించాను. రీయూనియన్ నుండి భారతదేశానికి వెళ్ళేసరికి అక్కడి వెలుతురు, ఐకానోగ్రఫీ (ప్రతిమా నిర్మాణ శాస్త్రం), వస్త్రధారణ, వాస్తుశిల్పం ఇలా అన్నీ, రకరకాల రంగులతో పాటు, అన్నీ భిన్నంగా ఉన్నాయి. దాని ఫలితంగా, నా పెయింటింగ్ శైలి పూర్తిగా మార్పు చెందింది. చైతన్యవంతమైన, తళతళలాడే నిండు రంగులతో, దృశ్యమాన ప్రభావం కలిగి కళాత్మక అవకాశాలను విస్తరిస్తూ, ఆకట్టుకునే చీరకట్టు విలాసంతో (చీరకట్టులోని స్త్రీ మూర్తులకు ధన్యవాదాలు) భారతదేశం ఒక అత్యద్భుతమైన అవకాశాన్ని అందించింది. భారతదేశంలోని దేవీ దేవతా గణము, అలౌకిక ప్రకృతి దృశ్యాలు, ఆలయాలు, భారతదేశంలోని ప్రజానీకం నా చిత్తరువులకు అంతులేని ప్రేరణ నిస్తున్నాయి.

ఆర్ట్ : కేథలీన్ స్కర్బోరో



ప్రేమ శక్తి

'సర్వీస్ స్పేస్' కు చెందిన ఆడ్రీ లిన్ రచనల నుండి ఒక కథను మనతో పంచుకుంటారు సారా బబ్బర్. ఈ సందర్భంలో కొన్ని పర్యాలోచన ప్రశ్నలతో పాటు ఒక నెల చేయవలసిన ప్రయోగాన్ని కూడా అందిస్తారు ఆమె.



ఉల్లాసంగా ఉండే జూలియో అనే వ్యక్తి ఉండేవాడు. తాను సాయం చేయగలిగిన వారికందరికీ సాయం చేసేవాడు. ఇతర చోట్లకు వెళ్ళాల్సిన వారిని ఉచితంగా వారిని తీసుకువెళ్లి దింపేవాడు. గోప్యంగా ఇతరుల అప్పులను తీర్చేవాడు. నిరాశ్రయులకు తప్పకుండా ఆహారాన్ని కొని ఇచ్చేవాడు. చిన్న పిల్లలతో ఆడేవాడు. వారికి కథలు చెప్పి వారిని సంతోషపెట్టేవాడు.

ఒక రాత్రి తనకు ఇష్టమైన లిస్టారెంట్ కి వెళ్ళేందుకు మెట్రో రైలు ఎక్కాడు. తాను, ఇంకో యువకుడు ఇద్దరు మాత్రమే చివరగా రైలు పెట్టెలో మిగిలారు. అతడు దిగాల్సిన స్టేషన్ చేరుకున్నాడు. ఇద్దరూ రైలు దిగారు. జూలియో తన స్నేహితులను త్వరగా కలవాలనే ఆత్మతతో లిస్టారెంట్ కు నడవడం ప్రారంభించాడు. హఠాత్తుగా ఆ యువకుడు జూలియో ముందుకు దూకి అతడి పొట్ట వైపు కత్తి చూపుతూ “నిశ్చభంగా నీ పర్సు నాకివ్వు” అన్నాడు దూకుడుగా. జూలియో కొంత అయోమయానికి లోనవుతూనే తన పర్సు తీసి ఆ యువకుడి చేతిలో పెట్టాడు. యువకుడు తన బెదరింపు చూపులు కొనసాగిస్తూ జూలియో అందమైన బంగారపు చేతి గడియారం వంక చూపిస్తూ “అది కూడా! త్వరగా” అని గద్దించాడు. జూలియో తన గడియారాన్ని తీసి ఆ యువకుడికి ఇచ్చాడు. జూలియో చిరునవ్వుతో తాను తొడుక్కున్న జాకెట్ తీసి అతడికిచ్చి “నీకు చలిగా ఉన్నట్లుంది. ఇదిగో, దయచేసి దీన్ని కూడా తీసుకో” అన్నాడు.

యువకుడు ఆశ్చర్యపడ్డాడు కానీ ఏమి దొరికినా సరే దాన్ని బహుమతిగా తీసుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాడు.

ఆ యువకుడు నిర్మానుష్యంగా ఉన్న ఆ వీధిలోని చీకట్లో కనబడకుండా

పోతాడేమో అన్న సమయంలో జూలియో అతన్ని ఆపాడు. ఆపి అతడి భుజంపై చేయి వేసి ఆకలి వేస్తుండా అని అడిగాడు. ఇప్పుడు యువకుడు విభ్రాంతికి లోనయ్యాడు.

అతడు తన కత్తిని, కోపపు చూపుల్ని మళ్ళీ ప్రదర్శిస్తూ, “నన్ను మోసం చేద్దామని ప్రయత్నిస్తున్నావా? ఎందుకంటే ఒక వేళ నువ్వు...” అనబోయాడు.

అందుకు జూలియో నవ్వి, “అబ్బే అదేం లేదు, బింతించవద్దు; నేనొక లిస్టారెంటుకు వెళుతున్నాను. నువ్వు నాతో రా వెళ్దాం” అని చెప్పాడు.

ఆ యువకుడు జూలియో వెంటే లిస్టారెంటుకు వెళ్ళి అక్కడ ఉన్న వారందరూ జూలియోని ఆనందంగా పలకరించడం గమనించాడు. హలో, జూలియో, ఈ రోజు ఎలా ఉన్నావ్?” జూలియో, నిన్ను కలిసి మాట్లాడాలని అనుకున్నాను; కలుసుకున్నందుకు

సంతోషంగా ఉంది.” ఇలా మాట్లాడుతున్నారు. యువకుడు తన అంతం రాబోతున్నదని అనుకున్నాడు. తాను ఎవరినైతే దోచుకున్నాడో అతణ్ణి ఇక్కడ అందరూ ఎరిగినవారే. అతడు ఈ రహస్యాన్ని బయటపెట్టేస్తాడు అనుకున్నాడు. ఎప్పుడైతే జూలియో ఒక టేబుల్ దగ్గరికి వెళ్ళి తనకొక కుర్చీ లాక్కొని, యువకుడిని వచ్చి కూర్చోమని ఆహ్వానించాడో అప్పుడు యువకుడికి ఆశ్చర్యం కలిగింది. జూలియో తనకు చాలా ఇష్టమైన వేడి సూప్ కావాలని కోరుతూ, తన యువ మిత్రుడికి రెండు రకాల వేడి పదార్థాలను తెమ్మని వైటర్ కి చెప్పాడు. దీంతో చలించిపోయిన యువకుడు, తిన్నాడు గానీ, అక్కడ నిజంగా ఏం జరుగుచున్నదో తెలుసుకోలేకపోయాడు.

పసందైన భోజనం తర్వాత యువకుడితో, ఆ సాయంత్రం అతడికి ఎలా గడిచిందో అడిగాడు. యువకుడి





నోట మాటలు కరువయ్యాయి. గాబరా పడుతూ “అద్భుతం...భోజనం చక్కగా ఉంది” అని మాత్రమే అనగలిగాడు. అప్పుడు జూలియో “నేనిప్పుడు భోజనం బిల్లు చెల్లించడం నాకెంతో సంతోషం; అయితే నా పర్సు నీ వద్ద ఉంది” అన్నాడు.

యువకుడి ముఖంపై కన్నీరు ధార కట్టింది. జూలియోని గట్టిగా కౌగిలించుకున్నాడు. పర్సు, బంగారు గడియారం, కోటుతో పాటు బడియంతో ‘క్షమించాలి’ అని కూడా అతడి నుండి బయటికి వచ్చాయి. జూలియో కోటును అతడికే వెనక్కి ఇచ్చి “నాకంటే నీకే దీని అవసరం ఎక్కువ” అన్నాడు.

యువకుడు, వాళ్ళ అమ్మ తనకు పాడిన లాలిపాటను ఈల వేసి పాడుతూ, చిరునవ్వుతో, చివరికి హృదయంలో మధురానుభూతిని పొందుతూ చీకట్లోకి నడచుకుంటూ వెళ్ళిపోయాడు.

పర్యాలోచనకు ప్రశ్నలు

యువకుడికి తన వేధించే, దొంగిలించే స్వభావాన్ని మార్చుకునేందుకు జూలియో ప్రేరణ నిచ్చాడని మీరు అనుకుంటున్నారా?

జూలియో కోపం తెచ్చుకుని ఉన్నా లేదా భయపడిపోయి ఉండినా ఫలితం ఏమై ఉండేది?

ప్రేమకు సంబంధించిన ప్రయోగం

మీరు అమితంగా ప్రేమించే ఐదుగురిని గురించి ఆలోచించి వారి పేర్లను క్రింద వ్రాయండి.



మీరు అమితంగా ప్రేమిస్తున్న వారిని ఇప్పుడు గుర్తించారు కనుక ఆ భావనను మరింత విశాలమైన సమూహానికి విస్తరింప చేయండి. జూలియో వలె ఉంటూ ప్రతీ ఒక్కరి పట్ల ప్రేమ, దయ కలిగి ఉండడం కష్టం కావచ్చు. కావున ఈ ప్రయోగాన్ని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనాంశాలతో కలిపి చేసినప్పుడు ఉపయోగంగా ఉంటుంది.

ప్రతి దినము రాత్రి 9 గంటలకు మీ పనులను ఆపి ప్రతి ఒక్కరిలో ప్రేమ, భక్తి నింపబడుతున్నాయి; వారిలో నిజమైన విశ్వాసము మరింత దృఢంగా మారుతోందనే ఆలోచన చేయండి.

దీనిని ఒక నెల రోజులు ప్రయత్నించి ఏమి జరుగుతుందో గమనించండి. ఈ మాటలలోని ఇంద్రజాలం క్రమంగా వెల్లడి అగుగాక!

ప్రయోగ ఫలితాలు

మీకెలా అనిపిస్తుంది?

1వ రోజు -----

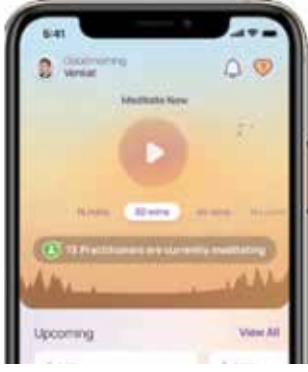
7వ రోజు -----

14వ రోజు -----

21వ రోజు -----

28 వ రోజు -----

బొమ్మలు : లక్ష్మీ గడ్డం

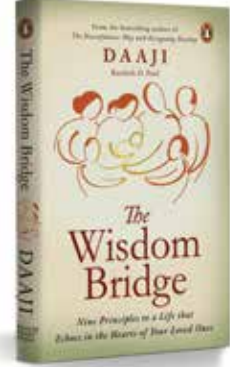


heartfulness app

ధ్యానం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఆప్ ఆనందభరితమైన అస్తిత్వం కోసం శక్తిని మేల్కొల్పడానికి అవసరమైన నిత్య సాధనా పద్ధతులను అందిస్తుంది.

heartfulnessapp.org



అనుభూతి చెందు, పరిణతి చెందు ది హార్ట్ ఫుల్ నెస్ వే - దాజీ

#1 అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం మనషి అత్యున్నత శిఖరాలకు చేరుకుని తన అంతరంగంలో అద్భుతమైన సాహస యాత్ర కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక ధ్యాన విధానాలు కనుగొంటారు.

heartfulnessway.com

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్

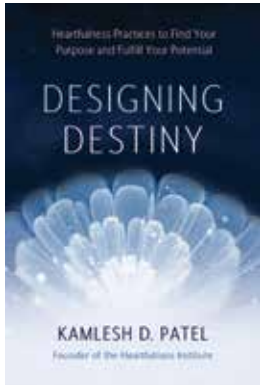
అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు. heartfulness.org/yoga/



ధ్యానం చేయటం నేర్చుకోండి

ఈ మూడు మాస్టర్ క్లాసులలో ధ్యానం మరియు ఇతర యోగసాధనల వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకుంటారు. మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్ లైన్లో లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మీరు ఒకసారి సైన్-అప్ అయితే ఆ రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి.

heartfulness.org/masterclass



విధి రూపకల్పన - దాజీ

#1 అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం విధిని రూపొందించుకోవడంలో, జీవనశైలి, వ్యక్తిగత మరియు సంబంధాలలో మార్పులు చేసుకోవడంలో ఈ ధ్యానస్థితులు వివిధంగా ఉపకరిస్తాయో ఈ పుస్తకంలో వివరించారు. designingdestiny.com



తెలుసుకోండి

మీ దగ్గరలోని, ఆశ్రమాలు మరియు ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి!

heartfulness.org/en/connect-with-us/





ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే అభ్యసన చేపడదాం!

ఇప్పుడే ప్రారంభించినవారు, అలాగే కాస్త పురోగతి సాధించిన అభ్యాసకులూ తమ, తమ నడకకు తగిన వేగంతో అభ్యాసం చేయగల సరళీకరణం చేసిన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులను నేర్చుకుందాం, రండి!
learning.heartfulness.org



జీవితం కోసం(HFNLife)

మీ జీవితాన్ని సరళంగా మరియు సాకార్యవంతంగా చేయడానికి ఉత్పత్తులను తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మేము దుస్తులు, ఉపకరణాలు, కంటి సంరక్షణ, హోమ్ స్టేపుల్స్, ఆర్గానిక్ ఫుడ్స్ మరియు మరిన్నింటిలో క్యూరేటెడ్ భాగస్వాములను అందిస్తున్నాము. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌తో మా భాగస్వామ్య సంస్థల అనుబంధం ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రదేశాలలో మేము నిర్వహించే కార్యక్రమాలను ఆర్థికంగా నిలబెట్టడంలో సహాయపడుతుంది
hfnlife.com



We are planting millions of trees across India

An initiative of Heartfulness Institute to nurture, protect and conserve native, endemic and endangered tree species of India.



Participate in this movement by volunteering locally, gifting trees and partnerships, more details at:

Website: <https://heartfulness.org/forests/>
Gift or Contribute to loved ones at: <https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>
Write to us: fbh@heartfulness.org



**REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD**

